

Audi BKK

Gesund durch die Erkältungszeit.

Ein Ratgeber Ihrer Audi BKK.



Inhalt



04
Infektionen



06
Hygiene im Haushalt



10
Trinkwasser



11
**Hygiene für Kinder und
besondere Risikogruppen**

Gutes Hausmittel: die Hygiene.

Im Vergleich zu weniger entwickelten Ländern leben wir hierzulande in paradiesischen Verhältnissen, was die Hygiene betrifft. Deshalb neigen wir zunehmend zu Nachlässigkeit. Gefährliche Infektionen gibt es aber nach wie vor.

Infektionskrankheiten haben viel von ihrem Schrecken verloren, weil wir eine fast durchweg erstklassige Trinkwasserqualität genießen, uns auf flächendeckende Sanitär- und Abwassersysteme verlassen können und die medizinische Versorgung gewährleistet ist. Trotzdem: Massenhaftes Auftreten von Noroviren (hochansteckend, lösen Brechdurchfall aus), Infektionswellen mit Inflenzaviren (Erreger der echten Grippe, zu denen auch die Schweine- und die Vogelgrippe SARS gehören) oder die jüngste spektakuläre Verunreinigung von Sprossen mit EHEC-Bakterien rufen uns in regelmäßigen Abständen ins Bewusstsein, wie angreifbar wir tatsächlich sind.

Im Normalfall ist das trotzdem kein Grund zur Panik: Wer nicht unter einem geschwächten Immunsystem leidet, ist mit ein paar einfachen Verhaltensregeln bestens beraten. Übertriebene Hygiene kann sogar Nachteile haben. Deshalb wollen wir Ihre Aufmerksamkeit dafür gewinnen, was sinnvolle Hygiene im Alltag ausmacht – und Ihnen ein paar gerne unterschätzte Details mit auf den Weg geben. „Bereits einfache Hygienemaßnahmen bergen ein erhebliches Präventionspotenzial“, sagt Prof. Dr. med. Martin Exner, Direktor des Instituts für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Uni Bonn.

Genau darum geht es in diesem Ratgeber: um einfache, pragmatische Alltagstipps.

Ihre Audi BKK

Wie genau Infektionen entstehen.

Tag für Tag sind wir Milliarden von Mikroben und Keimen ausgesetzt: Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten. Die machen uns nicht alle gleich krank –im Gegenteil: Unser Körper hat sich im Laufe der Evolution darauf eingestellt und lebt problemlos mit ihnen.



Teilweise braucht er sie sogar und geht komplexe Symbiosen mit ihnen ein, die längst noch nicht alle erforscht sind. Krankheitserreger müssen außerdem erst einmal den Weg in den Organismus finden – und dort die körpereigene Abwehr überwinden. Ein gesundes Immunsystem bekämpft unerwünschte Eindringlinge effektiv, es „trainiert“ sich dadurch sogar. Erst wenn die körpereigene Abwehr durch Krankheit, Stress, Schlafmangel, schädliche Substanzen (z. B. Alkohol, Nikotin, bestimmte Medikamente) oder Umwelteinflüsse geschwächt ist und eine kritische Menge an Krankheitserregern überschritten wird, kommt es tatsächlich zur Infektion.

Einer der häufigsten Übertragungswege ist Kontakt, also Berührung mit der Haut oder den Schleimhäuten. Deswegen spielen die Hände eine so wichtige Rolle bei der Hygiene: Viele Gegenstände und Oberflächen sind mit Keimen besiedelt und wenn wir Türklinken oder Telefonhörer anfassen, bekommen wir etwas davon ab. Dann genügt schon eine kurze Berührung der Nase, ein Augenreiben, und schon sitzen Krankheitserreger in den Schleimhäuten. Auch Infektionen über die Atemwege spielen eine Rolle: Was durch Husten, Niesen und Sprechen in die Luft gelangt, landet in winzigen Tröpfchen direkt in den Atemwegen.

Richtig husten oder niesen

Wer darauf achtet, richtig zu niesen und zu husten, reduziert das Infektionsrisiko für sich und andere deutlich.

- › Nicht direkt in die Hand niesen oder husten! Sie „speichern“ Erreger auf Ihrer Handfläche und infizieren damit alles, was Sie anschließend anfassen.
- › Einwegtaschentuch benutzen. Ist keines da, niesen oder Sie husten Sie in die Ellenbeuge.
- › Immer frische Einwegtücher verwenden. Benutzte Tücher nicht einstecken und wiederverwenden, sondern sofort entsorgen.
- › Beim Husten oder Niesen von anderen Personen abwenden.

Wie Waschen schützt und wo es schadet.

Kaum etwas beugt Infektionen besser vor als richtiges Händewaschen. Tägliches Duschen ist aber bereits des Guten zu viel. Genauso wie der Einsatz von Desinfektionsmitteln zuhause.

„Vor dem Essen Hände waschen!“

Was die Eltern einem eingetrichtert haben, bekräftigt die Wissenschaft: Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO werden bis zu 80 Prozent aller Infektionskrankheiten über die Hände übertragen. „Wer sich regelmäßig und sorgfältig die Hände wäscht, kann sein Infektionsrisiko deutlich reduzieren“, sagt Dr. Jürgen Gebel. Der Mikrobiologe arbeitet am Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit des Universitätsklinikums Bonn und empfiehlt, die Hände vor jeder Mahlzeit und nach dem Toilettengang zu waschen.

Handhygiene ist ein sehr billiges Mittel, um die Ausbreitung von übertragbaren Krankheitserregern zu verhindern.

Händewaschen spült nicht nur Schmutz und Erreger von der Haut, Seife wirkt auch keimtötend. Wichtig: Erst nach etwa einer halben Minute entfaltet sich die Wirkung der Seife. Die gründlichste Wäsche nützt wenig, wenn die Hände mit einem verschmutzten Handtuch abgetrocknet werden.

Zu viel waschen schadet

Wer sich nach jedem Händeschütteln wäscht, schadet der Haut. Deshalb lieber mal aufs Händeschütteln verzichten – mit einer charmanten Entschuldigung. Und auch darin sind sich die Experten einig: Wir duschen und baden zu häufig. Wer auf das tägliche Duschen nicht verzichten will (oder kann): Probieren Sie es doch einfach mal ganz ohne Seife oder Duschgel. Oder schäumen Sie lediglich Achseln und Schambereich ein und duschen Sie alles andere nur mit Wasser.

Desinfektionsmittel im Haushalt überflüssig!

Die Industrie wirbt für desinfizierende Produkte – mehrere Bundesbehörden (UBA, BgVV, RKI) wenden sich gemeinsam dagegen: Der Einsatz von Desinfektionsmitteln im Haushalt belastet die Umwelt, erhöhe das Asthmarisiko bei Kindern, stelle eine Vergiftungsgefahr dar und die richtige Anwendung sei keineswegs gewährleistet.

Richtig Hände waschen



1. Vor dem Einseifen die Hände mit lauwarmem Wasser anfeuchten, Ringe und Handschmuck idealerweise vorher ablegen
2. Danach die Seife auf den Händen verteilen und eine knappe Minute einreiben ...
3. ... auch zwischen den Fingern und auf den Kuppen
4. Gründlich abspülen, ggf. eine Handcreme zum Nachfetten auftragen
5. Frische Handtücher verwenden bzw. häufiger erneuern

Ihh!

Brutstätten für Keime.


Hätten Sie es gewusst? Die unhygienischste Stelle der Wohnung ist keineswegs die Klobrille. Oder der Fußboden. Es ist das Bad! Und ausgerechnet: der Kühlschrank!

Mal ehrlich: Wie oft reinigen Sie Ihren Kühlschrank? So häufig wie das Klo? Wahrscheinlich nicht. Käsereste und Wurstfett auf den Zwischenböden, ausgelaufene Milch in Fugen und Nischen, ein angebrochener Becher Sahne schimmelt vor sich hin, das Marmeladenglas hat klebrige Ränder hinterlassen – alles Brutstätten für Bakterien und Pilze. Die Kälte schadet den meisten Mikroben übrigens nicht, sie verlangsamt lediglich ihr Wachstum. Noch unhygienischer ist nur **das Bad**: Dort sitzen die Keime vor allem in den Dichtungen und Silikonfugen.

Geschirrhandtücher, Lappen und Schwämme rangieren auf Platz drei der ekligsten Dinge im Haushalt. Weil sie für alles benutzt, zu selten gewechselt und oft nicht über 60 Grad gewaschen werden. Schwämme und Lappen nie nass

in der Spüle liegen lassen! Wer sichergehen will, verwendet eine Spülbürste, die täglich mit in die Maschine wandert, und wischt Flächen nur noch mit Zellstoffpapier ab, das anschließend sofort entsorgt wird. Besonders wenn Risikogruppen im Haushalt leben (siehe Seite 11), lohnt sich die Aufmerksamkeit.

Die **Spülmaschine** ist grundsätzlich hygienischer als Spülen von Hand. Das liegt am heißen Dampf, mit dem die Maschine arbeitet. In Zusammenarbeit mit dem Reiniger neutralisiert der Dampf die meisten Keime. Auch **Biomüllbehälter** sind wahre Brutstätten für Schimmelpilze und Bakterien: Verwenden Sie nur kleine Abfalltüten für Kompostmüll (10L), so wechseln Sie sie automatisch häufiger.



Und noch ein paar Worte zur **Kleiderhygiene**: Waschgänge unter 60 Grad verbrauchen zwar weniger Energie und Wasser, töten Krankheitserreger aber nicht ab. Verwenden Sie für Hand- und Geschirrtücher, Bett- und Unterwäsche immer **bleichehaltige Vollwaschmittel** in Pulverform und waschen Sie sie bei mindestens 60 Grad. Bei niedrigeren Temperaturen können sich Krankheitserreger auf die gesamte Wäsche verteilen und auch in Nischen und Fugen der Waschmaschine festsetzen. Die Bleichwirkung basiert auf Sauerstoffradikalen und entwickelt neben der eigentlichen Bleichwirkung (z. B. gegen Verfärbungen) auch eine desinfizierende Wirkung.

Übrigens: Flüssigwaschmittel enthalten keine Bleiche und wirken auch deswegen nicht so gründlich gegen Krankheitserreger.



Gesund-Tipp

Das Hauptproblem bei der Hygiene ist mal wieder die knappe Zeit. Wer putzt schon gerne – und dann so akribisch, wie es unter hygienischen Gesichtspunkten sinnvoll wäre. Gehen Sie deshalb pragmatisch vor: einmal im Monat gezielt die kritischen Punkte beachten, die Sie aus dieser Broschüre für sich mitnehmen.

Saubere Lebensmittel.

Das kennen Sie wahrscheinlich alles, deswegen nur stichpunktartig die wichtigsten Details: Obst vor dem Verzehr waschen, weil sich auf der Schale oft Pilze und Keime festsetzen und zudem Reste von Pflanzenschutzmitteln vorhanden sein können. Ideal ist: kurz heiß abwaschen und trocken reiben.

Generell verdienen alle rohen Lebensmittel besondere Aufmerksamkeit, vor allem Fleisch, Fisch und Geflügel. Trotz strenger Kontrollen für den Verkauf vermehren sich auf rohem Fleisch in kürzester Zeit Salmonellen oder andere Krankheitserreger.

Lagern Sie rohes Fleisch grundsätzlich getrennt von anderen Lebensmitteln im Kühlschrank, so verpackt, dass keine Flüssigkeit auslaufen kann, und ungefroren nicht länger als drei Tage. Verwendete Utensilien (Messer, Brett) immer sofort nach Benutzung gründlich reinigen.

Eier können auf der Schale immer mit Salmonellen belastet sein. Achten Sie beim Aufschlagen auf möglichst wenig Kontakt zwischen dem Ei-Inhalt und der Schale. Lagern Sie kein rohes aufgeschlagenes Ei – einzelne Keime können sich sonst vermehren. Entfernen Sie Eier nach dem Kauf aus dem Karton.

Achten Sie beim Einkauf auf die berühmte Kühlkette: Tiefkühlkost darf nicht antauen, besonders wenn sie Fisch oder Fleisch enthält. Einmal Aufgetautes friert man nicht wieder ein, und rohes Fleisch transportiert man immer in einer separaten Tüte. Umweltfreundliche Stofftragetaschen öfter heiß waschen.





Tipps zur Hygiene im Haushalt.

- › Silikonfugen und Dichtungen im Bad sind voller Keime. In jedem zweiten Haushalt kommt auch Schimmel dazu. Besonders gründlich reinigen
- › In beinahe jedem zweiten Kühlschrank tummeln sich Bakterien und Pilze. Reinigen Sie Ihren Kühlschrank einmal monatlich.
- › Geschirrtücher, Wischlappen und Schwämme gehören zu den größten Bakterien-schleudern im Haushalt. Tücher bei mindestens 60 Grad waschen und Bürsten mit in die Spülmaschine geben.
- › Im Spülbecken lauern weitaus mehr Erreger als auf der Klobrille: immer gründlich reinigen – vor allem auch Wasserhähne, Griffe und Ablauf.
- › Schneidebretter immer sofort abwaschen und abtrocknen.
- › Der Drücker der Spülung ist weit unhygienischer als das Klo selbst.
- › Haustelefon und Fernbedienungen strotzen oft vor Dreck. Haben Sie jemals die Klinken und Lichtschalter in Ihrer Wohnung gesäubert?
- › Unterwäsche, Bettwäsche und Handtücher grundsätzlich bei mindestens 60 Grad waschen.

Wie sauber ist unser Trinkwasser wirklich?

Unser Trinkwasser ist sauber genug, um es unbedenklich direkt aus der Leitung zu trinken. Das bestätigen diverse Studien immer aufs Neue. Sind dennoch zusätzliche Wasserfilter nötig?

Deutsches Trinkwasser gehört zu den am intensivsten kontrollierten Lebensmitteln, dafür sorgt die strenge Trinkwasserverordnung. Es darf keine krankheitserregenden Organismen enthalten und sollte eine Mindestkonzentration an Mineralstoffen aufweisen. So weit, so gut.

Ein wenig genauer hinzusehen lohnt sich trotzdem. Denn in der Regel birgt nicht das Leitungswasser selbst gesundheitliche Risiken, sondern die Haustechnik und der Umgang mit dem Wasser: Überall, wo es nicht mehr fließt, kann es sich mit Schadstoffen und Bakterien anreichern. So kann der Perlator am Wasserhahn ebenso zur Bakterienbrutstätte werden wie länger nicht gereinigte Behälter. Generell erfordert Trinkwasser überall da besondere Aufmerksamkeit, wo es nicht mehr fließt: im Wassertank der Kaffeemaschine, im Wassersprudler, im Wasserkocher oder in der Teekanne (die wegen des Geschmacks noch nie in der Spülmaschine war). Und Blumenvasen sind wahre Brutstätten für Keime.



Wasserfilter: ja oder nein?

Grundsätzlich ist das Filtern von Leitungswasser in Deutschland nicht nötig. Die Hersteller entsprechender Wasserfilter versprechen, neben Schadstoffen auch Bakterien und Keime zu entfernen sowie Stoffe, die die Trinkwasserverordnung nicht berücksichtigt. Für Risikogruppen kann das sinnvoll sein. Aber: Wer sich dafür entscheidet, muss den Wasserfilter akribisch warten und die Einsätze regelmäßig wechseln.

Achtung! Erhöhtes Infektionsrisiko im Krankenhaus.

Ein paar einfache Grundregeln, wie man sich besser schützt – als Patient oder Besucher. In Krankenhäusern gelten äußerst strenge hygienische Vorschriften. Trotzdem bleibt das Risiko grundsätzlich höher als anderswo, sich unbeabsichtigt mit einem Erreger zu infizieren – als Patient, aber auch als Besucher. Patienten sind gefährdet, weil sie neben ihrer Grunderkrankung durch Chemotherapien, Operationen oder Antibiotikabehandlungen immungeschwächt sind. Dann können selbst relativ harmlose Erreger schnell lebensgefährlich werden.

Praktische Tipps für den Klinikaufenthalt:

- Die gefährlichsten Infektionsherde sind wieder einmal die Hände von Mitarbeitern, Patienten und Besuchern. Achten Sie auf sehr gute Handhygiene! In der Klinik gehört dazu neben Waschen auch Desinfizieren. Spender mit Anleitung gibt es in allen Räumen.
- Das Anfassen von Verbänden und Drainagen sowie das Berühren von Urinableitungssystemen oder Kanülen so weit wie möglich vermeiden, Wunden nicht verschmutzen.
- Ganz aufs Händeschütteln verzichten, bei Besuchern und auch bei Visiten.
- Mitgebrachtes Obst vor dem Verzehr erst gründlich waschen.
- Wer erkältet ist: ganz auf Klinikbesuche verzichten. Wirken Sie als Patient entsprechend auf Ihre Angehörigen ein.
- Bitten Sie Besucher, sich beim Eintreten ebenfalls die Hände mit Desinfektionsmittel einzureiben.

Hygiene für Kinder und besondere Risikogruppen.

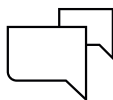
Nicht jeder Mensch kann sich auf ein normales Immunsystem verlassen. Zu den gefährdeten Gruppen gehören Säuglinge (insbesondere Frühgeborene) sowie Menschen, deren Immunsystem durch Krankheit, Operation oder Medikamente geschwächt ist.

Auch für etwa zwei bis drei Wochen nach Verlassen einer Klinik gelten grundsätzlich erhöhte Vorsichtsmaßnahmen, und auch alte Menschen sollten vorsichtiger sein. Vieles, was für diese immunsupprimierten Risikogruppen Pflichthygiene ist, würde im Normalfall eher zwanghaft wirken. Tipp: Wenn Sie zu den Risikogruppen gehören, informieren Sie sich ausführlich beim Arzt bzw. in der Klinik.

Übrigens sind auch Kinder ein Thema für sich: Über Kinderhygiene im Haushalt, in der Schule, aber auch in Kindergärten und Krippen ließen sich problemlos Bücher verfassen. Wer sich informieren möchte, dem empfehlen wir die Initiative „Hygiene-Tipps für Kids“, zu deren Initiatoren auch der Mikrobiologe Dr. Jürgen Gebel vom Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Uni Bonn gehört.

Im Internet können Sie einiges darüber nachlesen: www.ihph.de/hygiene-kids





Sie haben noch weitere Fragen?

Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. www.audibkk.de/kontakt

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Stand: Januar 2020

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

Bildnachweise:

Titel: © gettyimages/Paul Bradbury
Seite 4: © istockphoto.com/
Tero Vesalainen
Seite 6–7: © gettyimages/Bill Ling
Seite 8: Apfel: © Fotolia/Zerbor;
Eier: © Fotolia/Wolfgang
Mücke; Fleisch: © Fotolia/
M.studio
Seite 9: © Fotolia/yo-ichi
Seite 10: © istockphoto.com/
tifonimages
Seite 11: © Free Imagination/
Flonline