

# BALANCE



## HAUPTSACHE KENNEN SIE?!?

Schließlich müssen doch die ganzen gefährlichen Bakterien weg... Quatsch, sagt der Hygiene-Experte Professor Franz Daschner - und erklärt, worauf es wirklich ankommt, um nicht krank zu werden

**BRIGITTE: Finden Sie uns eigentlich hysterisch in Sachen Hygiene?**

FRANZ DASCHNER: Absolut. Da wird maßlos übertrieben. Schauen Sie sich den ganzen Unsinn doch an: Bakterien-killende WC-Reiniger, diese Entenschnabel-Dinger oder welche mit Citrusgeschmack. Als ob man die trinken würde.

**Sauber machen die aber schon.**

Ja, aber am falschen Ort.

**Was meinen Sie damit?**

Das Klo ist eben kein hygienischer Hotspot! Aus den deutschen Toiletten, auch aus denen in Autobahnraststätten oder Zügen, ist in den letzten Jahrzehnten niemals eine Epidemie hervorgegangen.

**„Solange Sie den Klodeckel nicht abschlecken, kriegen Sie auch keine Infektion“**

Die richtige Hygiene beginnt erst hinterher – und damit gleichzeitig die falsche, denn viele Leute waschen sich nach dem Klo nicht die Hände.

**In Sachen Handhygiene sind wir also eher zu nachlässig...**

Ja. Ich habe mal nur so zum Spaß die Anzahl und Qualität von Bakterien auf den Händen von Ärzten und Krankenschwestern und auf dem Klodeckel untersucht. Und da ist ein Klodeckel um ein Vielfaches sauberer. Und wenn man den nicht abschleckt, kriegt man im Klo und auch im gesamten Bad keine Infektion. Vor dem Essen und nach dem Toilettengang die Hände waschen: Das ist die Hauptregel im Haushalt – fertig. Und auch was andere Erkrankungen angeht, wie zum Beispiel Atemwegsinfekte, ist die Handhygiene das Entscheidende.

**Und wo ist Sauberkeit im Alltag sonst noch nützlich?**

In der Küche. Und dort ist nicht der Kühlschrank das Problem, wie viele denken, die Lebensmittel sind's.

**Was muss ich tun?**

Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen. Das gilt vor allem für Hühnchen,

Hackfleisch, Schinken oder Rohwurst. 50 Prozent der deutschen Hühnchen haben entweder Salmonellen oder Campylobacter und andere krankmachende Keime. Und da sind wir wieder beim Händewaschen. Wenn man Kontakt zu Fleisch hatte, also etwa Hack gemischt oder Wurst geschnitten hat, muss man sich die Hände waschen – warmes Wasser und Seife genügen – und alles, was mit dem Lebensmittel in Berührung kam, sofort in die Spülmaschine geben.

**Und wenn ein Hühnchen eingefroren war?**

Dann ist es immer noch voller Salmonellen.

Tiefe Temperaturen schläfern Bakterien ein bisschen ein, aber sie werden

dadurch nicht abgetötet. Es kann sogar das Gegenteil passieren: Wenn Sie Rohmilch oder -käse, der Listenripen enthält, kühlen, wachsen diese sogar besser – und die Belastung steigt. Ein tolle Sache, oder?

**Na ja...**

Mich hat das immer fasziniert: Bakterien sind eben intelligenter als wir alle zusammen.

**Trotzdem: Besser wäre es doch, wenn unsere Lebensmittel gar nicht erst so keimbelastet wären.**

Darum machen ja die Amerikaner diese Chlorhühnchen. Die sagen: Bevor wir da jetzt lange die Leute aufklären, wie man mit Geflügelfleisch richtig umgeht, machen wir doch lieber am Anfang eine richtige Hygienekeule und legen die ins Chlorbad. Ich finde, das ist eine gute Idee. Primäre Prävention eben.

**Und schädlich für unsere Gesundheit ist das nicht?**

Im Schwimmbad schlucken wir mehr Chlor, als wenn wir diese Hühnchen essen. Unser Trinkwasser ist teilweise jetzt noch gechlort. In Sachen Chlor sollten wir wirklich nicht so derart hysterisch sein. ►



Entdecken Sie die VIELFALT DER BÄDER von Kneipp.



**Wussten Sie schon, dass baden glücklich macht? Probieren Sie es aus.**

Noch mehr Impulse für die schönsten Momente des Tages unter [www.baden-im-glück.de](http://www.baden-im-glück.de)



**Wirkt. Natürlich.**

# BALANCE



## **Aber es sind schon noch Bakterien da.**

Ja, aber das ist nicht das Problem. Zu einer Infektion gehören nicht nur zwei, also der Erreger und ein Wirt. Sondern Nummer drei: eine bestimmte Anzahl von Erregern. Von den meisten Bakterien braucht man Tausende bis Zehntausende, um eine Infektion auszulösen.

## **Das Ziel ist also nicht Keimfreiheit, sondern Keimverdünnung?**

Ja. Beim Händewaschen ist es übrigens genauso: Wenn man vorher 10 000 Keime drauf hat, kann man nicht erwarten, dass durch das Waschen allein die Keimzahl auf null gesenkt wird. Aber das ist, wie gesagt, auch gar nicht nötig.

## **Kommen wir zu einem anderen Hygieneproblem, dem im Krankenhaus. Da nehmen die Infektionen ja zu.**

Auch da wird maßlos übertrieben: Die Krankenhäuser werden hingestellt, als wären sie Seuchenhäuser aus dem Mittelalter. Dem ist nicht so. Richtig ist: Wir haben etwa 300 000 bis 500 000 Klinikinfektionen im Jahr, aber 70 Prozent davon sind schicksalhaft. Dagegen kann man absolut nichts machen.

## **Warum nicht?**

Weil noch ein vierter Punkt über eine Infektion entscheidet – und zwar, wie empfänglich der Mensch dafür ist. Und bei Patienten mit einer verringerten Immunabwehr, wie zum Beispiel ich mit meinen 75 – ab 50 Jahren nimmt die körpereigene Abwehr ja ab –

oder viele Patienten in der Klinik, reicht eben bereits eine deutlich geringere Anzahl von Erregern.

## **Aber weshalb steigt denn dann die Zahl der Klinikinfektionen?**

Ich nenne Ihnen ein Beispiel: Ich bin von Haus aus Kinderarzt. Als ich meine pädiatrische Ausbildung gemacht habe, von 1969 bis 1974, sind alle Kinder – mit Ausnahme von vielleicht ein oder zwei –, die bei uns mit Leukämie in die Klinik kamen, gestorben. Heute überleben fast alle, weil man die Chemotherapie hat, und vor allem weil man Knochenmark

## **„Krankenhäuser werden heute hingestellt, als wären sie Seuchenhäuser“**

### **Zurück zur übertriebenen Hygiene: Was sind denn die Folgen?**

Allergien, Hautunverträglichkeiten und vor allem eine Belastung der Umwelt durch scharfe Reinigungs- und Desinfektionsmittel. Sie gelangen ins Wasser und töten dort die guten Abwasserbakterien ab, die wir für die biologische Abwasserreinigung und den biologischen Abbau brauchen. Und natürlich spart man Geld, wenn man Hygienemaßnahmen auf das wirklich Sinnvolle beschränkt.

### **Okay, also weniger Reinigungsmittel...**

...und insgesamt weniger waschen – es reicht, wenn einmal in der Woche das Handtuch gewechselt wird. Und nicht mit so hohen Temperaturen. 60 Grad

sind in den meisten Fällen schon zu viel.

### **Aber sterben denn bei niedrigeren Temperaturen wirklich alle Keime?**

Nein, aber es kommt eben nicht nur auf die Temperatur an. Schon bei 40 Grad, das haben wir in Studien auch für Krankenhauswäsche nachgewiesen, machen die Tenside im Waschmittel die Wäsche bereits vor den Spülgängen praktisch keimfrei, denn sie lösen auch in kaltem Wasser Bakterienwände auf. Und dann hat die Maschine noch vier, fünf, sechs Spülgänge. Dadurch wird die Anzahl der Keime so reduziert, dass gar keine Infektionen mehr entstehen können.

**Machen Sie Ihr Leben winterfest!** In unserem neuen Spezial finden Sie die besten BRIGITTE-Tipps für Immunsystem, Sport und Entspannung (jetzt am Kiosk, 5,95 Euro)



transplantieren kann. Damit dieses vom Körper des Kranken nicht abgestoßen wird, muss man dessen körpereigene Abwehr reduzieren. Und nun kommt der springende Punkt: 50 bis 70 Prozent aller Patienten, die transplantiert werden, ob Herz, ob Lunge, ob Knochenmark, ob Pankreas, bekommen genau deswegen eine Infektion – weil ihre körpereigene Abwehr praktisch auf null heruntergefahren wird und nicht, weil das Krankenhaus besonders schmutzig ist.

**Aber auch durch Operationen kommt es zu gefährlichen Infektionen.**

Man weiß heute, dass auch die beste Klinik mit dem besten Chirurgen und der besten Hygiene eine sogenannte Basis-Infektionsrate hat. Bei Hüftoperationen sind das in der Regel 0,5 Prozent. Denn es gibt im OP keine keimfreie Luft – das schafft die beste Klimaanlage nicht. Da schwirren immer ein paar Keime, und die können sich in die Wunde setzen. Bei allen Einsätzen, auch auf der Intensivstation, bleibt dieser Bodensatz von Infektionen, die man nicht verhindern kann.

**Aber andere schon...**


Ja, 30 Prozent. Mit guter Ausbildung, mit sauberen Händen, richtigem Desinfizieren und hygienischem Arbeiten. Das sind bei 500 000 Infektionen immerhin 150 000 – darüber müssen wir reden.

**Richtig desinfizieren im Krankenhaus ist also wichtig – wie sieht es im Alltag aus?**

**Man hat den Eindruck, dass gerade immer mehr Mütter ständig desinfizierende Mittel oder Tücher mit sich tragen.**

Ja, entsetzlich. Und die machen dann alles platt. Dabei brauchen wir die Keime ja auch. Kinder, die semi-steril aufwachsen, entwickeln häufiger Allergien und Asthma. Ich sag jetzt mal etwas provokant: Es ist viel gesünder, den Alkohol, den diese ganzen Desinfektionsmittel enthalten, zu trinken, als ihn aufs Kind zu schmieren. **INTERVIEW: ANTJE KUNSTMANN**



**FRANZ DASCHNER** ist emeritierter Professor der Uniklinik Freiburg, einer der bekanntesten Experten für Hygiene und Gründer und Vorsitzender der Viamedica-Stiftung für gesunde Medizin. 



**Halsweh?  
Kinderleicht loswerden.**

**neo-angin® junior Halsschmerzsaft**

- lindert Halsschmerzen
- schützt und beruhigt die Schleimhäute in Mund und Rachen
- alkohol- und zuckerfrei mit leckerem Kirsch-Geschmack
- spezielle Haftformel für längere Kontaktdauer auf der Schleimhaut

**JETZT NEU!**  
DER ERSTE  
HALSSCHMERZSAFT  
SPEZIELL FÜR KINDER  
ENTWICKELT

