



arche noVa
Initiative für Menschen in Not

Händewaschen nicht nur wegen Corona

WASH steht für Wasser-, Sanitärversorgung und Hygiene. In dieser Rubrik stellen wir den Arbeitsschwerpunkt von arche noVa näher vor. Dieses Mal: Händewaschen.

Welch große Rolle das Händewaschen für die Gesundheit spielt, wurde in den letzten Monaten durch die Covid19-Pandemie deutlich. Im Alltag oft nur nebenbei erledigt, kann die Hygienemaßnahme Nummer 1 sehr wirksam sein.

Ob bei der Zubereitung von Essen, beim Toilettengang oder beim Naseputzen – die Hände kommen häufig mit Keimen in Kontakt. Fasst man sich anschließend ins Gesicht, können Krankheitserreger leicht über die Schleimhäute der Augen, der Nase und des Mundes in den Körper gelangen. Dort können sie eine Infektion auslösen. Auch beim Kontakt mit anderen Menschen – etwa Umarmungen oder Händeschütteln – werden die Keime weitergegeben. Gleiches gilt, wenn man nacheinander Türklinken, Lichtschalter oder ähnliches nutzt.

Die Infektionskette kann rasch dazu führen, dass sich Krankheitserreger weit verbreiten. Aber sie kann auch leicht unterbrochen werden: mit Händewaschen. Dabei werden bis zu 99,9% der Keime von den Händen entfernt. So sinkt das Risiko, an einer Infektionskrankheit zu erkranken, um bis zu 40 Prozent. Dabei ist das Händewaschen verglichen mit anderen Hygienemaßnahmen besonders kostengünstig und effektiv. Man benötigt dazu „nur“ sauberes Wasser (am besten fließend) und Seife, die in

Notsituationen auch durch Asche oder Erde ersetzt werden kann.

Wichtig ist, sich fürs Händewaschen ausreichend Zeit zu nehmen. Um möglichst viele Keime entfernen zu können, benötigt man mindestens 20 Sekunden. Mit Seife und Reiben kann die enge Bindung von Haut mit Bakterien gelöst werden. Seife kann außerdem bei ausreichend Zeit die Fetthülle von Viren wie Covid-19 aufbrechen und sie so unschädlich machen. Es gilt, alle Finger und alle Handflächen bis zu den Handgelenken hinauf einzuschäumen und abzuspülen. Das Händetrocknen zum Schluss gehört auch noch dazu. Denn nasse Hände übertragen bis zu 500 Mal mehr Bakterien als trockene.

In Projektgebieten, in denen bisher kaum Handhygiene durchgeführt wurde, hat es bereits einen massiven Effekt auf die Gesundheit, wenn das Händewaschen nach dem Toilettengang und vor dem Essen zur Routine wird. Doch diese zwei Situationen sind nicht die einzigen, in denen Händewaschen wichtig ist. Auch nach dem Kontakt mit Tieren oder mit Abfall, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen und nach dem Wechseln von Windeln oder dem Betreuen von Kindern beim Toilettengang sollten die Hände gewaschen werden. Beim Kontakt mit kranken Personen sowie bei der Zubereitung von Mahlzeiten – insbesondere bei der Verarbeitung von rohem Fleisch – ist häufiges Händewaschen ebenfalls sinnvoll, um die eigene Gesundheit zu schützen.