

# Händewaschen ist das A und O

Susanne Otzipka gibt wertvolle Tipps zum Schutz vor Keimen und Bakterien

Westerholz – Auch wenn die Sonne verführerisch durch die Wolken blitzt und alle glauben, der Frühling zieht bald ein – man sollte sich nicht täuschen lassen, denn der Winter mit seinen üblichen Erkältungskrankheiten und Grippewellen hat uns noch fest im Griff und Keime und Bakterien lauern überall, um unser Immunsystem anzugreifen. Wie man sich schützt, verriet kürzlich Susanne Otzipka, Hygiene- und Gesundheitsmanagerin der Rotenburger Werke, den Rotenburger Landfrauen.

„Nur keine Panik. Wir sind zwar von einem bunten Strauß an Infektionskrankheiten umgeben, aber wir können durch unser Verhalten selbst etwas dafür tun, uns vorbeugend schützen“, so die Referentin, die nach eigener Aussage förmlich „für das Thema brenne“. Und das merkte man ihren Ausführungen an.

„Vermeiden Sie gerade jetzt im Winter Händeschütteln, auch wenn das nicht so gut bei manchen Mitmenschen ankommt – denn 80 Prozent aller Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen“, riet Otzipka. Von den Händen würden die Keime über den Mund, die Nase und die Au-



Susanne Otzipka (stehend) kennt sich mit Keimen und Bakterien aus.

FOTO: UJEN

gen in den Körper eingeführt werden. Die Tröpfcheninfektion durch Husten, Niesen oder eine feuchte Aussprache stelle einen weiteren Übertragungsweg dar, da gelte es, unbedingt ein Taschentuch zu benutzen. Und natürlich sollte man sich zuhause immer gründlich mit Seife die Hände waschen, während man in öffentlichen Einrichtungen selbstverständlich Handdesinfektionsmittel verwenden sollte.

Viel von sich Reden gemacht habe in letzter Zeit der Noro-Virus, der neben der Tröpfcheninfektion auch

über das Essen oder Toiletten übertragen werde und der innerhalb von zwei bis zwölf Stunden zu sturzartigem Brechdurchfall führe. Mit viel Trinken und „Sturzlüften zum Vertreiben der schädlichen Aerosole“ heile dieser aber in der Regel in drei Tagen aus. Ebenso sei der oft auch als „Killerkeim“ bezeichnete MRSA-Krankenhauseskeim nur für Menschen mit geschwächtem Immunsystem gefährlich, denn er würde sich bei entsprechender Behandlung mit der Zeit von allein verlieren. Mit dem Influenza-Virus – der echten

Grippe, die nicht mit einem grippalen Infekt zu verwechseln ist, sei allerdings nicht zu spaßen, denn diese führe jährlich zu Hunderten von Toten. Hier helfe am besten die jährliche Schutzimpfung.

Auf dem Vormarsch sei seit einigen Jahren die Krätzmilbe, die lange Zeit als ausgestorben galt. „Zehn Minuten enger Körperkontakt reichen, die Milbe bohrt sich unter die Haut und legt ihre Eier ab. Gerötete und juckende Haut lässt oft zunächst an eine Allergie denken, das lässt man am besten durch einen Dermatologen abklären.“ uj