



## Praktische Empfehlungen zur Händehygiene

### Materielle, bauliche und organisatorische Voraussetzungen

Voraussetzung für richtiges Händewaschen ist nicht nur die richtige Technik, sondern auch das richtige „Handwerkzeug“.

► *Hierzu zählen Waschbecken mit fließend kaltem und warmem Wasser.* Schon bei Erwachsenen lässt sich feststellen, dass die Akzeptanz des Händewaschens bei alleinigem Kaltwasseranschluss deutlich geringer ist.

► *Die Waschbecken sollen so angebracht sein, dass die Wasserhähne von den Kindern leicht zu erreichen sind.* Fußschemel sind zu vermeiden, da sie ein Unfallrisiko bergen (Aus- bzw. Abrutschgefahr). Bei Kalt- und Warmwasseranschluss ist darauf zu achten, dass keine Verbrühungsgefahr besteht. Wasserhähne mit *handbedienungsfreien Armaturen* sind zu bevorzugen. Handwaschbecken sollten *nicht* gleichzeitig zum Abwaschen von Geschirr oder zum Waschen von Obst und Gemüse verwendet werden.

► *In der Familie sind Handtücher aus Stoff zu bevorzugen; in öffentlichen Einrichtungen wie Schulen und Kindergärten sind Einmalpapierhandtücher zu empfehlen,* denn Stoffhandtücher bergen hier zu sehr die Gefahr der Keimweitergabe. Werden den-

noch Stoffhandtücher verwendet, sollten entweder Stoffhandtuchrollen Verwendung finden oder jedes Kind sollte sein eigenes Handtuch haben. Die Handtücher sollten immer gleich zum Trocknen aufgehängt werden, weil Feuchtigkeit Keimvermehrung begünstigt. Für die Entsorgung von Papierhandtüchern wäre ein Papierkorb mit Fußpedal sinnvoll.

► *Die Verwendung einer hautverträglichen Seife wird empfohlen.* Der Einsatz antibakterieller Seifen ist *nicht* erforderlich. Stückseife lässt sich schwieriger verteilen als Flüssigseife und sollte in öffentlichen Gemeinschaftseinrichtungen wegen der Gefahr der Keimweitergabe und aufgrund der schwierigeren Handhabung bei Kindern nicht benutzt werden. Wenn sie benutzt wird, muss dafür Sorge getragen werden, dass sie nach Benutzung trocken kann z. B. auf einem Gitter-



Abbildung 8: „Gut und Böse in der Bakterienwelt“, gezeichnet von Schülern der Klasse 1b (2001), Waldschule, Bonn



ständer liegend. Flüssigseifenspender müssen regelmäßig gereinigt und mit frischen Seifengebinden nachbestückt werden. **▶ Auf keinen Fall sollte Flüssigseife in nicht vollständig entleerte Spender nachgefüllt werden (20).**

Die Waschräume müssen regelmäßig täglich gereinigt werden. **▶ Empfehlenswert sind Reinigungs-/Desinfektionspläne in Gemeinschaftseinrichtungen (siehe Anhang 2).**

### Schulung der Erzieher/innen und Lehrer/innen

Manch einer mag jetzt denken: Das hört sich ja alles gut an. Aber bringt das denn was? Ist es nicht auch realitätsfremd zu glauben, dass ein Programm zur Händehygiene umsetzbar ist? Ist sein Nutzen denn überhaupt wissenschaftlich belegt?

**▶ In der wissenschaftlichen Literatur gibt es eine Reihe von Hinweisen zur Durchführbarkeit und Effektivität der praktischen Händehygiene.** Wir haben sie im Folgenden zusammengefasst:

- Ein Trainingsprogramm in Händehygiene für Tagesstättenpersonal führte zu einer Reduktion an Durchfallerkrankungen von bis zu 50 % (also auf die Hälfte), an Hirnhautentzündungen auf ein Viertel (20, 30).
- Die kontinuierliche Schulung von Kindertagesstättenpersonal und Kindern zur Händehygiene und zu den
- Wegen der Infektionsübertragung konnte als entscheidender Faktor zur Begrenzung der Ausbreitung von Durchfallerkrankungen nachgewiesen werden (31).
- In Kindertagesstätten, wo Kinder und Beschäftigte sich selten oder nie die Hände wuschen, wurden höhere Raten an Atemwegsinfektionen festgestellt. Auch durch die Benutzung von gemeinsamen Stoffhandtüchern anstelle von Papierhandtüchern traten vermehrt Atemwegsinfekte auf (20, 30).
- Durch intensives Training an Grundschulen konnten 100 % der Kinder zu regelmäßigem Händewaschen nach Benutzung der Toiletten bewegt werden. Auf den weiterführenden Schulen sank die Rate ohne unterstützende Erinnerung dann auf 80 % und schließlich im Studentenalter auf bis zu 40 % ab. Das männliche Geschlecht zeigte niedrigere Raten als das weibliche und höhere Bakterienbesiedlungen auf den Händen. Faktoren, die diese Ergebnisse möglicherweise beeinflusst haben, sind das Fehlen von Seife und Handtüchern in einigen Schulen, die limitierte Zeit in der Pause oder überfüllte, verbrauchte Waschräume in den höheren Schulen (32).
- In einer Studie an fünf amerikanischen Grundschulen konnte beim Vergleich von Gruppen mit einem Händewaschprogramm und antibakteriellen Seifen und Gruppen ohne Schulung und antibakteriellen Seifen eine 50 % niedrigere Rate an Fehlzeiten nachgewiesen werden (32).



Unter den Gesundheitsexperten herrscht international eine hohe Übereinstimmung bei den Empfehlungen zum Händewaschen. Sowohl in Deutschland, Amerika und Australien wird das Händewaschen z. B. nach dem Gang zur Toilette empfohlen. Dennoch wäscht sich – trotz dieser Empfehlung – nur schätzungsweise einer von drei Personen seine Hände nach dem Toilettenbesuch. Warum ist das so?

Zum einen, weil vielen Menschen die Einsicht und das Wissen über Infektionen und ihre Entstehung fehlen. **▶ Aber hauptsächlich deshalb, weil Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze), die überall vorhanden sind, mit unseren Sinnesorganen nicht wahrgenommen werden.** Das heißt, sie stellen eine unsichtbare Gefahr dar. Was man nicht sehen, riechen, hören oder fühlen kann, scheint – auch uns Erwachsenen! – nicht wirklich vorhanden. Selbst wenn wir es wissen, verdrängen und vergessen wir es, ignorieren es einfach und gehen damit den primär leichteren Weg.

**▶ Gefahren, die man nicht sieht, sind nicht ständig bewusst und zwingen nicht dazu, permanent etwas entgegenzusetzen.** Wir sind einfach von Natur aus zu bequem, haben nicht genug Selbstdisziplin und so bürgern sich auch schnell falsche Gewohnheiten ein (33).

Es ist also *eigentlich* alles klar, alles logisch, leicht nachzuvollziehen. Aber der

Verstand allein genügt tatsächlich nicht, um Verhalten zu erlernen und zu ändern, und geändertes Verhalten auch beizubehalten. Deswegen sollen im nächsten Kapitel einige praktische Tipps gegeben werden.

### Praxistipps

Es empfiehlt sich für die Schulung von Erzieher(n)/-innen und Lehrer(n)/-innen folgende Vorgehensweise:

- Erzieher/-innen und Lehrer/-innen sollten zunächst das theoretische Grundlagenwissen erwerben. Dies kann auch in Eigenregie durch die Lektüre von geeigneten Broschüren und Büchern sowie Videos als Anschauungsmaterial geschehen (siehe auch die Internetadressen im Anhang). Im Rahmen der Fortbildung von Erzieher(n)/-innen und Lehrer(n)/-innen sollten Seminare zur Körperhygiene bzw. zur Händehygiene angeboten werden.

Nachfolgende Themen sollten auf jeden Fall enthalten sein:

- welche Krankheitserreger kommen auf welchen Körperregionen vor und wie werden sie übertragen?
- wie kann man sich vor Ansteckung schützen und einer Übertragung vorbeugen?
- wann sollten die Hände gewaschen werden?



– wie erfolgt richtiges effektives Händewaschen?

- Das *eigene Präventionsverhalten* ist ganz entscheidend. Der Einsicht und dem Wissen über das Wie und Wann der Händehygiene muss entsprechendes Verhalten folgen. Dies gilt für das ganze Lehrer/-innenkollegium bzw. für alle Mitarbeiter in einer Kinderbetreuungseinrichtung. Kinder, aber auch Erwachsene, erwerben viele neue Verhaltensweisen durch Beobachtung und Nachahmung. Kinder haben auch eine feine „Antenne“ dafür, wenn etwas nur so dahingesagt wird, aber dann nicht konsequent auch Taten folgen.

Das *Vorbildprinzip* ist insbesondere deshalb wichtig, weil hygienisch richtiges Verhalten keinen unmittelbar sichtbaren Erfolg bringt. Motivation und adäquatem Leitbild kommen daher eine umso größere Bedeutung zu. Das Händewaschen muss einem festen Schema folgen. Dieses wird eingeübt, bis es im Unterbewusstsein so verankert ist, dass es automatisch abläuft.

» *Tipp: Hängen Sie im Waschraum ein Poster auf. Auf diese Weise wird jeder immer wieder an das korrekte Händewaschen erinnert. Zusätzlich kann eine wechselnde Ausstellung der von Kindern gemalten Bakterienbilder (s. Abbildung 8 in diesem Buch), evtl. mit dem jeweiligen Siegerbild des Monats, erfolgen. Kopieren Sie unser Merkblatt „Das Wichtigste in Kürze“ (An-*

*hang 1) für Ihre Kollegen und regen Sie eine Diskussion an.*

» *Umwelt-Tipp: Man kann auch einmal einen anderen Schwerpunkt setzen: Händewaschen und Umweltschutz! Auch hier sind Vorbilder wichtig. Wie spare ich Wasser, z. B. den Wasserhahn nur so weit öffnen, dass die Hände nass werden und nicht die Umgebung überschwemmt wird. Während des Einseifens den Wasserhahn schließen und erst für das Abspülen wieder öffnen. Welche Seife nehme ich: durch Verwendung neutraler, farbloser und parfümfreier Seifen wird sowohl die Umwelt als auch die Haut geschont.*

- ... Kontrolle ist besser. *Kontrolle* ist nicht nur besser, sondern unverzichtbar, sie muss auch organisiert werden. Über die Kontrolle wird eigenes Verhalten transparent und das Bewusstsein geschärft. Gegenseitige Kontrolle heißt nicht einander zu kritisieren, sondern voneinander zu lernen. Dies gilt nicht nur für die Kinder, sondern auch für Lehrer/-innen und Erzieher/-innen. Auch die Kinder haben den Erwachsenen gegenüber eine Kontrollfunktion.

» *Tipp: Führen Sie z. B. einen regelmäßig stattfindenden Händewaschtag ein. Einen im Frühjahr, einen im Sommer, Herbst und Winter. Es reichen 10 Minuten kurz vor der Frühstückspause bzw. vor dem Essen. So etwas macht mehr Eindruck als ein halbherzig dahin Gesagtes: „Hast Du Dir*



*auch die Hände gewaschen?“ Natürlich sollten regelmäßige Kontrollen trotzdem stattfinden.*

**» Oder/und:** *Viele Kindergärten haben einen Paten-Zahnarzt. Suchen Sie doch auch einen Paten-Kinderarzt und bitten Sie ihn, u. a. auch das richtige Händewaschen praktisch vorzuführen und zu erläutern. Die Autorität eines Arztes kann Wunder wirken! Oder/und: Lesen Sie mit den Kindern Bilderbücher. Führen Sie z. B. das im Anhang unserer Bildergeschichte „Die*

*leuchtende Hand“ beschriebene Experiment durch, bei dem die Bakterien durch eine fluoreszierende „Zauberlösung“ simuliert werden (35, 36).*

### Das Vorbild der Eltern: Präventionsverhalten fördern

Sie als Erzieher/-innen und Lehrer/-innen sind also jetzt leuchtendes Vorbild. Sie waschen sich ganz vorschriftsmäßig und routiniert die Hände und haben sich

Tabelle 3:  
Umfrage zum Präventionsverhalten von Müttern (Auszug aus 33), 100 Befragte

Notwendiges Präventionsverhalten für das Kind	Angaben in %
Ich gehe mindestens einmal jährlich mit meinem Kind zum Zahnarzt	94
Ich kläre mein Kind über eine gesunde Lebensführung auf und spreche mit ihm über Risiken und Krankheiten	59
Mit der Gesundheitsvorsorge von Kindern kann man nicht früh genug anfangen, um die Gefahr von Krankheiten im Erwachsenenalter zu verringern	51
Viele Mütter übertreiben es ja auch mit der Sauberkeit in der Umgebung ihres Kindes, z. B. in der Wohnung, die sind da etwas zu penibel	42
Mein Kind wirklich gegen alle Krankheiten impfen zu lassen, die so empfohlen werden, halte ich eigentlich für nicht so nötig	38
Dass sich mein Kind nach dem Gang zur Toilette immer die Hände wäscht oder sich wirklich jeden Tag „unten herum“ wäscht, halte ich eigentlich schon für etwas übertrieben	26



schon im Kalender eingetragen, wann damit begonnen werden soll, den Kindern das korrekte Händewaschen beizubringen bzw. das Thema zu wiederholen. Doch dann kommen schon wieder Zweifel auf: Das nützt ja alles nichts, wenn die Eltern zu Hause nicht darauf achten, dass ihre Kinder sich ordentlich die Hände waschen.

Wissenschaftliche Studien belegen auch die Wichtigkeit der Erinnerung an das Händewaschen durch die Eltern (z. B. 5). Das allein wird aber die Eltern nicht zum Mitmachen motivieren.

Wie können Sie die Eltern integrieren und motivieren?

Zunächst einmal müssen wir uns klar machen, dass Eltern (und nicht nur Eltern) im Allgemeinen dem Händewaschen einen relativ niedrigen Stellenwert zuordnen. Dies bedeutet, dass sie auch keinen persönlichen Handlungsbedarf sehen. **»In einer Umfrage zur Gesundheits-erziehung hielten es beispielsweise immerhin 26 % der Eltern für etwas übertrieben, dass sich die Kinder nach dem Gang zur Toilette immer die Hände waschen.** Der zahnärztlichen Kontrolle wird hingegen von 94 % der Mütter eine hohe Bedeutung zugemessen (siehe Tabelle 3, S. 35).

**»Hier wird deutlich, dass die eingangs erwähnte Bewertung von Gesundheitsrisiken eine große Rolle spielt.** Die Zahnhygiene ist sicher ein ganz wichtiger Teil der Körper-

hygiene. Aber eben nur ein Teil. Das Händewaschen ist ein weiterer Teil, dem ebenso große Bedeutung zuzumessen ist. Händehygiene hat nichts mit einem übertriebenen Sauberkeitsfimmel zu tun, sondern es ist eine Maßnahme, mit der tatsächlich Krankheiten verhindert werden können.

Wie wir bereits erläutert haben, bedeutet Händehygiene keineswegs, dass die Kinder in einer „sterilen“ Umgebung aufwachsen und die Immunabwehr daher – weil sie nicht gefordert wird – sich gegen andere Eiweißstoffe richtet und Allergien entstehen. **»Diese Hypothese der Allergientstehung greift hier nicht: Die normale Hautbesiedlung soll und wird durch Waschen nicht zerstört. Verhindert werden soll nur der Eintrag von Krankheitserregern.** Zwar verlaufen viele der oben genannten Infektionskrankheiten meist milde, wie der Verlauf aber im Einzelfall sein wird, kann niemand vorhersagen. So kann die Infektion mit EHEC-Bakterien (mögliche Auslöser des Hämolytisch-uräemischen Syndroms (HUS) mit Nierenversagen) alle Erscheinungsformen von symptomloser Ausscheidung über leichte Durchfälle bis hin zu blutigen Durchfällen mit HUS zeigen.

Eltern tragen eine Mitverantwortung dafür, durch ihr Vorbild den Kindern richtiges Präventionsverhalten beizubringen und somit die Rate der Infektionskrankheiten in der Bevölkerung generell zu senken. Letztendlich ist es auch im Ei-