

Hände waschen schützt vor Erkältungen und Grippe

Unser Immunsystem ist in den kälteren Monaten stark belastet, Viren und Bakterien können sich leicht übertragen – besonders bei mangelnder Handhygiene. Durch regelmäßiges Händewaschen kann die Verbreitung von Viren und Bakterien vermieden werden.

Allerdings werden Erreger nicht nur durch den Handschlag übertragen, sie kleben an Handläufen von Rolltreppen, Treppengeländern, Türklinken, an den Griffen von Einkaufswagen und an den Tastaturen von Geldautomaten. Ebenso an den Haltegriffen von Bussen und Bahnen, an PC-Tastaturen und Telefonhörern – also überall wo Menschen hin fassen. Egal was man angefasst hat, man soll die Hände vom Gesicht fernhalten, da Viren und Bakterien auf diesem Wege sehr leicht über die Schleimhäute in den Körper gelangen.

Nach dem Waschen sollten die Hände sorgfältig abgetrocknet werden, damit man den Mikroorganismen kein feuchtes Milieu zur Weiterverbreitung bietet.

Weitere Infos über das Thema „Hände waschen“ (Artikel vom 5. Mai 2018) finden Sie unter <https://www.n-tv.de/wissen/Sollte-man-den-Handschlag-besser-lassen-article20418481.html>

No-Hands-Aktion



In der Universitätsklinik Mainz und in einer rheumatologischen Praxis in Wiesbaden stand ich am Eingang der jeweiligen Patientenaufnahme vor dem oben abgebildeten Plakat.

Bei meiner Recherche im Internet wurde ich fündig: **No-Hands-Aktion** „Hände-schütteln vermeiden. Das ist nicht unhöflich, sondern umsichtig. Lächeln statt Händeschütteln“.

Auf der Webseite: <http://www.no-hands.de/> informiert Dr. rer. nat. Harutyun Melkonyan

(promovierter Diplombiologe) umfangreich über das Thema „Hände schütteln vermeiden“. Das ist natürlich kein 100 % iger Schutz, aber durch den Verzicht auf das Händeschütteln, sinkt die Wahrscheinlichkeit einer Infektion deutlich.

„Bei der No-Hands-Aktion – Händeschütteln vermeiden – geht es darum, die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung durch Unterlassen des „routinemäßigen“ Händeschüttelns und Einhalten der konsequenten Händehygiene zu senken. Händeschütteln ist zwar in unserem Kulturkreis eine Geste der Höflichkeit, nun wird jedoch eine Haltung eingeübt, die ohne Händeschütteln ebenso Anstandsgefühl und Respekt ausdrückt.

Eine Plakataktion soll Patienten und Besucher darüber aufklären und dazu ermutigen, sich freundlich, aber dennoch ohne Händeschütteln zu begrüßen. Diese sind an vielen Stellen im

*Haus aufgehängt und zusätzlich erhalten die Patienten einen Informationsflyer.“
(Zitat Herz-Jesu-Krankenhaus in Fulda)*

Nicht nur in Mainz und Wiesbaden werden die „No-Hands-Plakate“ inzwischen aufgehängt, etliche Krankenhäuser und Praxen folgen diesem Beispiel. Die Plakate und auch Ansteckbuttons können kostenlos von der o.a. Webseite heruntergeladen werden.

Redaktion

Elke Frenzel

www.scleroliga.de

Was ist Sklerodermie?

Sklerodermie bedeutet wörtlich ‚harte Haut‘. Es handelt sich um eine Gruppe verschiedener seltener Erkrankungen, die mit einer Bindegewebsverhärtung der Haut allein oder der Haut und innerer Organe (besonders Verdauungstrakt, Lungen, Herz und Nieren) einhergehen. Die Sklerodermie gehört zu den sogenannten Kollagenosen (einer Gruppe von autoimmunen Bindegewebskrankheiten). Sklerodermie ist nicht heilbar, der Krankheitsverlauf kann aber mit Medikamenten und spezialisierter Rehabilitation verlangsamt oder aufgehalten werden.

Formen

Die auf die Haut und das angrenzende Gewebe (Unterhautfettgewebe, gelegentlich auch Muskulatur und Knochen) beschränkte Form wird auch zirkumskripte Sklerodermie oder Morphea (Morphaea) genannt. Die Sklerodermie, die zusätzlich die inneren Organe befällt, wird auch systemische Sklerose genannt. Man unterscheidet dabei begrenzte (limitierte) und diffuse Verlaufsformen. Das Bindegewebe der Lunge, der Nieren, der Speiseröhre und des Herzens gilt als besonders gefährdet. Die Lungenbeteiligung ist heute die häufigste Todesursache.