



## Händehygiene – sich selbst und andere schützen

Eine gute Händehygiene zählt zur wichtigsten Vorbeugung gegen Infektionen. Während das Händewaschen im Alltag meistens ausreicht, muss das Personal in medizinischen Einrichtungen wie Krankenhäusern, Vorsorge- und Reha-Einrichtungen und Arztpraxen bei bestimmten Tätigkeiten die Hände desinfizieren. In Deutschland erkranken jährlich circa 500.000 Menschen an sogenannten Krankenhausinfektionen. An den Folgen sterben pro Jahr bis zu 15.000 Patientinnen und Patienten. Ein Drittel dieser Infektionen ist durch geeignete Maßnahmen vermeidbar. Eine der wichtigsten Vorbeugungen ist die richtig durchgeführte Händedesinfektion. Diese beseitigt Krankheitserreger (Bakterien, Pilze, Viren) und schützt Patientinnen, Patienten, Angehörige und medizinisches Fachpersonal (z. B. Ärzte, Pflegekräfte, Therapeuten) vor Krankheiten. Sie ist auch wichtig, da es Erreger gibt, gegen die Medikamente (z. B. Antibiotika) kaum noch wirksam sind (multiresistente Erreger, MRE).

Die „**Aktion Saubere Hände (ASH)**“, die von der BARMER unterstützt wird, bietet Tipps zur richtigen Händedesinfektion. Gezielt angewendet, schützt die Händedesinfektion vor Krankheiten aller Art – wenn medizinisches Personal, Patientinnen, Patienten und Besucher mitmachen. Denn über die Hände können viele Erreger übertragen werden.

### **Wichtig:** Händedesinfektion ist nicht gleich Händewaschen!

Bei der **Händedesinfektion** werden die Hände mit einem **Desinfektionsmittel** eingerieben. Das tötet alle Erreger ab. Beim **Händewaschen** werden die Hände dagegen mit **Wasser** und **Seife** gereinigt.

## Händewaschen

### Wann reicht Händewaschen aus?

In unserem persönlichen Umfeld außerhalb von Gesundheitseinrichtungen ist das Waschen der Hände mit Wasser und Seife völlig ausreichend. Dieses sollte immer geschehen:

- Bei sichtbar verschmutzten Händen
- Nach dem Toilettengang
- Vor dem Essen
- Vor dem Zubereiten von Mahlzeiten
- Nach dem Kontakt mit rohem Fleisch, Eiern oder Gemüse

#### **Ausnahme:**

Falls Sie zu Hause Angehörige pflegen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt darüber, wann eine Händedesinfektion sinnvoll ist.

In Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und ambulanten Einrichtungen sollten Patientinnen, Patienten und Angehörige darauf achten, dass sich das medizinische Fachpersonal die Hände immer richtig desinfiziert (Desinfektionsempfehlungen für Klinikpersonal).

Als Patientin bzw. Patient können Sie ebenfalls nachfragen, ob und wann eine Händedesinfektion nötig ist. Falls eine Händedesinfektion erforderlich ist, sollten Spender mit Desinfektionsmitteln in unmittelbarer Nähe des Behandlungsplatzes oder Bettes vor und nach dem Patientenkontakt genutzt werden.

# BARMER

## Was ist eine Händedesinfektion?

Unter einer Händedesinfektion versteht man das Einreiben der Hände mit einem alkoholischen Desinfektionsmittel. Dabei werden die auf den Händen befindlichen Erreger, die eine Infektion auslösen können (auch multiresistente Erreger), abgetötet.

## Wie desinfiziere ich meine Hände richtig?

Desinfektionsmittel auf die **trockenen** Hände geben und in der Handinnenfläche und auf dem Handrücken verreiben.

Diese Bewegungen 30 Sekunden ausführen, da dies die Einwirkzeit ist.

### Bitte beachten:

Während der Einwirkzeit müssen die Hände durch das Desinfektionsmittel vollständig benetzt sein.

Beim Verreiben die Fingerzwischenräume, Daumen, Nagelfalz und Fingerkuppen besonders beachten.



Abbildungen: Copyright „Aktion Saubere Hände“

## Wann sollte das medizinische Fachpe

Für Patientinnen, Patienten und deren Angehörige ist es nicht immer leicht, zu erkennen, wann das medizinische Personal eine Händedesinfektion durchführen sollte. Es gibt jedoch klare Grundregeln:

- Unmittelbar vor einem Hautkontakt mit Ihnen als Patientin bzw. Patient, zum Beispiel bei einer körperlichen Untersuchung
- Wenn eine Mitarbeiterin bzw. ein Mitarbeiter Sie nach einer medizinischen oder pflegerischen Handlung verlässt
- Vor jeder medizinischen Handlung, zum Beispiel an Kathetern, vor dem Zuspritzen eines Medikaments, beim Bandwechsel oder bei der Blutentnahme
- Unmittelbar nach dem Kontakt mit Urin, Fäkalien, Blut oder Wundsekreten

Die Arbeit von Pflegekräften, Ärztinnen und Ärzten ist verantwortungsvoll, oft stressig und wird nicht selten plötzlich unterbrochen, zum Beispiel durch Notfälle. Falls das medizinische Personal die Händedesinfektion vergisst, sprechen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darauf an.

## Was ist ein „Krankenhauskeim“ und wie können Sie sich davor schützen?

Eine **Krankenhausinfektion** können Sie sich – wie der Name schon sagt – im Krankenhaus „zuziehen“. Sie kann durch eine Vielzahl unterschiedlicher Erreger hervorgerufen werden. Krankheitserreger, die umgangssprachlich „Krankenhauskeime“ genannt werden, zum Beispiel MRSA (Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus), sind eine spezielle Gruppe von Erregern, die Antibiotika gegenüber unempfindlich sind. MRSA werden häufig auf der Haut nachgewiesen, andere Antibiotika-resistente Bakterien, zum Beispiel MRGN (multiresistente gramnegative Bakterien), befinden sich im Darm und sind völlig ungefährlich, solange das Immunsystem in Ordnung ist. Die Händedesinfektion kann wirksam vor der Übertragung dieser „Keime“ von einem Patienten zum nächsten schützen.

# Personal eine Händedesinfektion durchführen?

## Was bedeutet es, wenn ein Krankheitserreger „resistent“ ist?

Resistente oder multiresistente Erreger sind fast immer Bakterien. Ein Bakterium ist resistent, wenn das Medikament für die Behandlung nicht mehr wirkt. Die hier eingesetzten Medikamente sind Antibiotika. Oft kann man gegen Bakterien verschiedene Antibiotika einsetzen. Wenn mehrere Wirkstoffe nicht mehr wirksam sind, sprechen Expertinnen und Experten von „Multiresistenz“ oder „multiresistenten Erregern (MRE)“. Die dadurch ausgelösten Infektionen sind manchmal nur schwer zu behandeln. Die Eindämmung von MRE ist deswegen wichtig. Nur so können Ärztinnen und Ärzte schwere Krankheiten mit diesen multiresistenten Bakterien, zum Beispiel eine Lungenentzündung, weiterhin behandeln. Die Händedesinfektion ist eines der wichtigsten und wirkungsvollsten Mittel, um die Übertragung von resistenten „Krankenhauskeimen“ zu verhindern.

## Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus (MRSA)

Viele Menschen tragen Bakterien namens Staphylococcus aureus in der Nase oder auf der Haut. MRSA ist eine resistente Variante dieser Bakterien. MRSA kann zum Beispiel Wund- und Weichteilinfektionen verursachen.

## Multiresistente gramnegative Bakterien (MRGN)

Gramnegative Stäbchenbakterien befinden sich im Darm. Einige dieser Bakterien werden seit einigen Jahren resistent gegen Antibiotika. Diese multiresistenten gramnegativen Bakterien (MRGN) können Harnwegs- und Wundinfektionen, aber auch Lungenentzündungen auslösen.

### Daher gilt:

**Jeder Einzelne sollte sich selbst und sein Umfeld durch die richtige Händehygiene in Form von Händewaschen und durch die richtige Händedesinfektion schützen!**

## Vancomycin-resistente Enterokokken (VRE)

Enterokokken sind Bakterien, die ebenfalls im Darm vorkommen. In den letzten Jahren finden Expertinnen und Experten immer mehr Enterokokken, die gegen das wichtige Antibiotikum Vancomycin resistent sind. Vancomycin ist ein wirkungsvolles Reserveantibiotikum. Insbesondere bei Schwerkranken sind VRE-Infektionen schwer zu behandeln.

## Wo kommen multiresistente Erreger (MRE) vor?

Multiresistente Erreger (MRE) haben sich durch Anwendung von Antibiotika in der Human- und Veterinärmedizin ausgebreitet. Unabhängig davon haben Bakterien die natürliche Fähigkeit, Resistenzstrategien aktiv untereinander auszutauschen. Bei einigen Menschen kommen MRE auf der Haut oder im Darm vor, ohne eine Infektion oder Beschwerden auszulösen. Dies kann gegebenenfalls dazu führen, dass sie Erreger an abwehrgeschwächte Personen übertragen können. Im Krankenhaus nachgewiesene MRE werden zu mehr als 80 % bereits von Patientinnen oder Patienten mitgebracht. Daher ist es wichtig, die Übertragung auf andere zu verhindern, die daran erkranken könnten. Das gilt natürlich ebenso für Angehörige. Auch sie können MRE-Überträger sein.

## Wie werden MRE übertragen?

MRE werden im Krankenhaus vor allem durch direkten engen Kontakt mit Patientinnen oder Patienten übertragen, die die MRE tragen. Die richtige Händedesinfektion ist hier die wichtigste Maßnahme gegen diese Übertragung.

## „Aktion Saubere Hände“

Die „Aktion Saubere Hände (ASH)“ geht auf die „Clean Care is Safer Care“-Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zurück. 2017 haben über 2.200 medizinische Einrichtungen in Deutschland an der Kampagne teilgenommen, die durch Industrie, Krankenkassen und verschiedene Verbände gefördert wird. Die BARMER unterstützt die „Aktion Saubere Hände“.



## Nähere Informationen zur ASH

„Aktion Saubere Hände“  
Charité Universitätsmedizin Berlin  
Institut für Hygiene und Umweltmedizin  
Hindenburgdamm 27, 12203 Berlin  
[aktion-sauberehaende@charite.de](mailto:aktion-sauberehaende@charite.de)  
[www.aktion-sauberehaende.de](http://www.aktion-sauberehaende.de)

## Weitere Informationen

### Webcode

Dieses Infoblatt finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter: [www.barmer.de/a001644](http://www.barmer.de/a001644)  
Rubrik „Gesundheit und Prävention“

Eine Übersicht zum Thema gibt es unter:  
[www.barmer.de/s000108](http://www.barmer.de/s000108)

Informationen rund um den Infektionsschutz finden Sie beim Robert Koch-Institut:  
[www.rki.de/DE/Content/Infekt/infekt\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/infekt_node.html)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER  
Axel-Springer-Str. 44, 10969 Berlin

### Quelle und Konzeption (inhaltliche Verantwortung)

„Aktion Saubere Hände“  
Charité Universitätsmedizin Berlin  
Institut für Hygiene und Umweltmedizin  
12203 Berlin

### Redaktion und fachliche Verantwortung (verantwortlich i. S. d. PR)

Achim Kleinfeld  
BARMER, Stationäre Versorgung und  
Rehabilitation  
[achim.kleinfeld@barmer.de](mailto:achim.kleinfeld@barmer.de)

### Medizinische Prüfung

Dr. Ursula Marschall  
BARMER, Medizin/Versorgungs-  
forschung

### Textüberarbeitung

Thomas Kresser  
ContentQualitäten – Redaktionsbüro  
Medizin und Gesundheit im Web  
Kurfürstenstr. 10, 50678 Köln

### Abbildungen

Titelbild: © Royalty-Free/Corbis  
Innentext: „Aktion Saubere Hände“/  
Charité Universitätsmedizin Berlin

### Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: März 2018

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 02.03.2018 abgerufen.

Unser Infoblatt enthält als Service aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, auf die wir verweisen, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der Internet-Angebote.

© BARMER 2018  
Alle Rechte vorbehalten.