

Willkommen in unserem BuchPLUS_Bereich zu "Hygiene mit Köpfchen – Klug umgehen mit Gesundheitsrisiken" von Peter Lüke und Manuel Döhla

Hier finden Sie als Bonus vertiefende Informationen und Ergänzungen zu einzelnen Themen, auf die im Buch an entsprechender Stelle verwiesen wird.

Wir haben die Zusatzinformationen nach Kapitel geordnet und mit Überschriften versehen, so dass Sie schnell fündig werden.

info_PLUS – Zusatzinhalte zum Download

Kapitel 2: Schutzsysteme – eigene und künstliche Barrieren

Das Immunsystem

Kaum etwas ist faszinierender, komplexer und ständig mit neuen Erkenntnissen verbunden als die Fähigkeit unseres Körpers auf seine Umgebung zu reagieren. Der ausführliche Infokasten erklärt genauer, wie die menschliche Immunantwort funktioniert

[Mehr Wissen über das Immunsystem](#)

Kapitel 4: Frisch aufgetischt – Risikobereich Küche und Lebensmittel

Was übrig bleibt – Umgang mit Müll

Die COVID-19-Pandemie hat ein Hauptproblem unserer Gesellschaft nur vorübergehend verdrängen können – unseren Umgang mit begrenzten Ressourcen. Weltweit vermüllen wir und dies ist infektionshygienisch aber auch sozial- und umwelthygienisch eine Katastrophe. Das Zero-Waste-Konzept wartet mit radikalem Umdenken auf. Machen Sie mit! (Verweis im Buch: Seite 82).

[Müll vermeiden, aber wie?](#)

Kapitel 5: Vom Putzen und Waschen – Richtig Wäsche waschen

Textil-Produkte mit Nanosilber

In der Werbung findet man immer häufiger Textil-Produkte mit Nanosilber, die eine sichere Hygiene versprechen. Bevor man sich hierfür entscheidet, sollte man sich genauer über die Vor- und Nachteile informieren (Verweis im Buch: S. 96).

[Nanosilber – Pros und Contras](#)

Kapitel 6: Hobbygärtner und Tierliebhaber

Check Nagetiere und ihre Ausscheidungen

Es sollten bei der Entsorgung von Nagetieren keine Alltagsmasken, sondern mindestens OP-Masken oder sogenannte FFP-2-Masken verwendet werden. Alltagsmasken sind im Rahmen der COVID-19-Pandemie wichtig geworden, ersetzen aber keinesfalls standardisiert hergestellte und geprüfte Produkte. Für Immungeschwächte gelten wie immer besondere Vorsichtsmaßnahmen (Verweis im Buch: S. 99).

Gesichtsmasken – welche gibt es und wie trägt man sie?

Infektionskrankheiten, die durch Haustiere übertragen werden können

Angst ist bei der Tierhaltung ein schlechter Ratgeber, denn unser Immunsystem wehrt so manchen Erreger unserer lieben Begleiter sicher ab. Dennoch ist mit manchen Keimen nicht zu scherzen. Hier zeigen wir, welche Infektionskrankheiten durch Haustiere im Einzelnen übertragen werden können und wie man sich davor schützen kann (Verweis im Buch: S. 104).

Wann machen Haustiere krank?

Kapitel 9: Wunden richtig versorgen

Für die richtige Versorgung von Wunden zu Hause ist es wichtig, eine Grundausrüstung immer parat zu haben. Diese Checkliste können Sie auch ausdrucken und in die Apotheke mitnehmen. (Verweis im Buch: S. 131).

Checklisten gleich downloaden!

Kapitel 2 info_PLUS: Die Immunantwort

Zu Seite 26, 27 und 28 im Buch: Kaum etwas ist faszinierender, komplexer und ständig mit neuen Erkenntnissen verbunden als die Fähigkeit unseres Körpers auf seine Umgebung zu reagieren. Hier erklären wir genauer, wie die Immunantwort funktioniert.



info_PLUS

Die Immunantwort

Die Barrieren – Haut, Schleimhaut und Mikrobiom

Krankheitserreger müssen, um krank machen zu können, zuerst einmal vom Körper aufgenommen werden.

Die Haut und die Schleimhäute (und ihre jeweiligen Sekrete, etwa Spucke, Magensäure usw.) können dies, solange sie gesund und unverletzt sind, meist ganz gut verhindern. Diese sogenannte **Barrierefunktion** führt dazu, dass sich Bakterien, Pilze und Co., mit denen man in Kontakt kommt, teilweise vorübergehend, teilweise für immer auf der Haut und den Schleimhäuten finden lassen. Über die lange Zeit der Evolution haben sich einige von ihnen sogar mit dem Menschen verbündet und leisten ihm als **Mikrobiom** Unterstützung bei der Abwehr anderer Erreger. Dies geschieht durch verschiedene Mechanismen: Die Zellen des Mikrobioms machen sich breit, sodass kein Platz für Fremde mehr ist; sie fressen fremden Zellen wichtige Nährstoffe weg, damit diese sich nicht vermehren können und langsam verhungern; und schließlich produzieren sie chemische Stoffe (z. B. einfache **Antibiotika**), um die fremden Zellen gezielt zu zerstören.

Das Chemielabor

Wird die Haut oder Schleimhaut verletzt oder ist sie aufgrund einer Krankheit durchlässig, können sowohl Zellen des Mikrobioms als auch fremde Krankheitserreger in den Körper eindringen. Dabei aktivieren sie die körpereigene Alarmanlage, das sogenannte Komplementsystem. Dieses besteht aus verschiedenen Eiweißen, die in der Lage sind, an körperfremden Oberflächen wie an einer Bakterienwand kleben zu bleiben. Wenn das passiert, wird ein komplexes Gemisch verschiedener Chemikalien, sogenannte Zytokine und Chemotaxine, freigesetzt.

Diese Stoffe locken einerseits die verschiedenen Abwehrzellen des Immunsystems an und führen andererseits dazu, dass sich das Gewebe an der Stelle des Geschehens auflockert und die Blutgefäße in der Nähe vergrößern – man schafft also Platz für die anrückenden Abwehrzellen.

Die Keimfresser – weiße Blutkörperchen im Dauereinsatz

Monozyten werden überwiegend in der Milz gebildet und verleiben sich alles Fremde ein, egal woher es kommt. Damit gehen Sie dann zu den Spezialisten des Immunsystems (**B- und T-Lymphozyten**; s. dort) und präsentieren ihren Fang. Sie können auch innerhalb von ein bis drei Tagen aus dem Blut in bestimmte Gewebe (Haut, Darmschleimhaut, Leber, etc.) wandern und wandeln sich dort in spezifische Fresszellen (**Makrophagen**) um.

Neutrophile Granulozyten werden von den Chemotaxinen zu Krankheitserregern angelockt und durchdringen dann das betroffene Gewebe. Sie sind Allesfresser und sind daher an der Bekämpfung von Bakterien, Viren und Pilzen beteiligt.

Eosinophile Granulozyten und **basophile Granulozyten** sind dagegen etwas wählerischer: sie sind dann zur Stelle, wenn Parasiten in den Körper eingedrungen sind oder andere gefährliche nicht-lebende Stoffe – bei Letzterem sind sie manchmal zu überkritisch und greifen auch harmlose Stoffe an, was zu den Symptomen einer Allergie führt.

Die Spezialisten

Neben diesem unspezifischen Abwehrsystem kann der Körper einmal als feindlich erkannte Fremdzellen wiedererkennen und spezifisch bekämpfen. Nach erstmaligem Kontakt mit einem Feind merkt sich unser Körper dessen Oberflächenstruktur (**Antigen**). Dabei helfen ihm spezielle antigen-präsentierende Zellen (etwa die oben genannten Monozyten), die sich die Fremdzellen schnappen und damit in Regionen wandern, in denen sich eine Armee spezifischer Kämpfer aufhält, die **B- und T-Lymphozyten**.

Die **B-Lymphozyten** lassen in großer Zahl **Plasmazellen** produzieren, die in der Lage sind, genau passende **Antikörper** gegen spezifische Antigene zu bilden. Diese blockieren dann die schädlichen Antigene und machen sie unwirksam. Die B-Lymphozyten gehören zu den Gedächtniszellen, weil sie beim Wiederauftreten des gleichen Erregers schnell wieder Plasmazellen zur Antikörperproduktion bilden können.

Ergänzt wird dieses System durch **T-Lymphozyten**, die sich nach Aufnahme der angebotenen Antigen-Informationen an B-Lymphozyten binden und wiederum Zytokine produzieren, die bei der Immunabwehr helfen (T-Helferzellen) oder mit ihrem spezialisierten Wissen Fremdzellen zerstören (T-Killerzellen). Auch T-Lymphozyten sind „Gedächtniszellen“.

Leider kommt der Körper manchmal auf die Idee, eigenes Gewebe oder Stoffe als „feindlich“ anzusehen und die gesamte dargestellte Abwehr dagegen zu verwenden. Dann haben wir es mit **Autoimmunerkrankheiten** zu tun. Andererseits kann ein Fehlen einzelner Bestandteile des Abwehrsystems zur **Immundefizienz** führen, wie etwa bei HIV, dass die T-Lymphozyten zerstört und den Körper damit anfällig für eine Vielzahl von Infektionserkrankungen macht.

Kapitel 4 info_PLUS: Zero Waste

Zu Seite 82 im Buch: Die Covid-19-Pandemie hat ein Hauptproblem unserer Gesellschaft nur vorübergehend verdrängen können – unseren Umgang mit begrenzten Ressourcen. Weltweit vermüllen wir und dies ist infektionshygienisch aber auch sozial- und umwelthygienisch eine Katastrophe. Das Zero-Waste-Konzept wartet mit radikalem Umdenken auf.

Machen Sie mit!

Es ist klar, dass nicht jeder jederzeit und überall all die genannten Maßnahmen umsetzen kann und will, aber je öfter man auch nur einzelne Punkte berücksichtigt, umso mehr tut man für die eigene Gesundheit und die Umwelt.



info_PLUS

Zero Waste

REFUSE – ablehnen

In Lösung gehaltenes Silber (Ionenform) wird im Darm zu Silberchlorid oder reagiert mit Schwefelverbindungen.

Eine Aufnahme ins Blut oder über die Haut ist eine Aufnahme unwahrscheinlich.

Die Bioverfügbarkeit, d.h. Aufnahmefähigkeit im Organismus bis zum Eindringen in die Zelle hängt von der Größe der Partikel ab.

Silberionen haben eine keimabtötende Wirkung im Sinne eines „Breitband-Antibiotikums“. Sie können in die Bakterienzelle eindringen und dort Stoffwechselvorgänge beeinflussen. Bis heute ist ungeklärt, ob durch Aufnahme von Nanosilber (Partikel von einem Milliardstel Gramm) in körpereigene Zellen, Schäden entstehen können.

REDUCE – reduzieren

Für all die Dinge, die man nicht ablehnen kann, weil man sie braucht oder möchte, gilt zur Vermeidung von Müll, insbesondere im Bereich Lebensmittel: Kaufe nur so viel, wie du wirklich brauchst. Insbesondere schnell verderbliche Lebensmittel werden häufig weggeworfen, weil man eigentlich zu viel davon eingekauft hat – ein Schaden für die Umwelt und den eigenen Geldbeutel. Im Jahr wirft jeder deutsche Haushalt etwa 85 Kilogramm Lebensmittel weg, mindestens ein Drittel davon könnte vermieden werden.

Aber auch durch die richtige Wahl von Verpackungen kann man Müll reduzieren: so ist Unverpacktes am besten, große Verpackungen sind besser als kleine und wiederverwertbare Verpackungen und Transporttaschen besser als Einmalprodukte.

REUSE – wiederherstellen, wiederholt verwenden

Am Beispiel der Verpackungen wird auch klar: Wiederverwenden statt Wegwerfen spart ebenfalls Müll. Hier ist jedoch darauf zu achten, dass beim Wiederverwenden „kritischer“ Produkte – also allem, was offene Wunden oder krankhaft veränderte Haut, Schleimhaut oder Medizinprodukte berührt, eine entsprechende Aufbereitung notwendig ist; dies gilt besonders beim Wiederverwenden von Produkten vulnerabler Angehörige (YOPI).

Beim Reparieren von Gegenständen sollte man seine eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen – insbesondere bei elektrischen Geräten, Gas- und Wasserleitungen, wo im Zweifel besser der Fachmann hinzugezogen werden sollte.

RECYCLE – „aus alt mach‘ neu“

Doch auch, was man nicht weiter nutzen kann oder möchte, muss nicht entsorgt werden. Recycling ist das Zurückgeben von Dingen in den Wirtschaftskreislauf, um sie entweder anderen Interessenten anzubieten (sogenanntes Second Hand) oder um die enthaltenen Rohstoffe aufzuarbeiten und daraus neue Produkte herzustellen. Der größte Teil des Haushaltsmülls kann eine zweite Chance erhalten: Altkleider, alte Geräte, Bücher oder Spiele, Autos usw. können offline oder online verkauft werden oder teilweise für einen guten Zweck gespendet werden. PET-Flaschen, Altglas, Verpackungsmüll, Batterien, Altpapier und vieles mehr wird als Rohstoff wiederverwendet. In welcher Art dieser Recycling-Müll an den kommunalen Abfallentsorger zu übergeben ist (also in welche Tonne was gehört), lässt sich beispielsweise aus dem Abfallkalender oder den Internetseiten der entsprechenden Kommunen erfahren. Dort finden sich auch die Abholtermine. Auch Biomüll und Restmüll werden übrigens wiederverwertet: durch die Vergärung in Biogasanlagen bzw. die Verbrennung in Müllverbrennungsanlagen entsteht zumindest noch ein bisschen Energie, die zur Deckung des Strombedarfes oder zur Bereitstellung von Fernwärme genutzt werden kann.

ROT – „kompostieren, verwerten“

Zuletzt bleibt noch die Option, im eigenen Garten zu kompostieren, was in der Küche an biologischem Abfall anfällt. Auch Papiermüll kann zu einem gewissen Teil kompostiert werden. Der Vorteil hierbei ist, dass man unabhängig vom kommunalen Abfallentsorgungssystem ist, auch dort Ressourcen spart (weil die Fahrzeuge seltener zur Abholung kommen müssen) und man dadurch seine eigenen Ressourcen schaffen kann – für Hobbygärtner eine interessante und lohnenswerte Alternative und eine Annäherung an den eingangs erwähnten Urzustand zwischen Mensch und Natur.

Kapitel 5 info_PLUS: Silberionen in Textilien

Zu Seite 96 im Buch: In der Werbung findet man immer häufiger Textil-Produkte mit Nanosilber, die eine sichere Hygiene versprechen. Bevor man sich hierfür entscheidet, sollte man sich genauer über die Vor- und Nachteile informieren.



info_PLUS

Silberionen in Textilien

Wie wirkt Silber auf unseren Körper?

In Lösung gehaltenes Silber (Ionenform) wird im Darm zu Silberchlorid oder reagiert mit Schwefelverbindungen.

Eine Aufnahme ins Blut oder über die Haut ist eine Aufnahme unwahrscheinlich.

Die Bioverfügbarkeit, d. h. Aufnahmefähigkeit im Organismus bis zum Eindringen in die Zelle hängt von der Größe der Partikel ab.

Silberionen haben eine keimabtötende Wirkung im Sinne eines „Breitband-Antibiotikums“. Sie können in die Bakterienzelle eindringen und dort Stoffwechselvorgänge beeinflussen. Bis heute ist ungeklärt, ob durch Aufnahme von Nanosilber (Partikel von einem Milliardstel Gramm) in körpereigene Zellen, Schäden entstehen können.

Welche Textilien sind silberbeschichtet?

Vor allem Textilfasern für Sportbekleidung und Kinderwäsche werden mit Nanosilber beschichtet. Die Hersteller betonen sogar, dass mit dem Nano-Silber körpereigene Hautbakterien im Stoffwechsel gehemmt werden.

Risikobewertung

Es liegen nicht genügend Studien zur Sicherheit von Nano-Silber bei Hautkontakt (insbesondere bei entzündlicher oder verletzter Haut) vor. Der Einfluss auf die eigene Hautflora erscheint ungünstig.

Das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) rät vom Einsatz von Unterwäsche oder Sportkleidung mit Nanosilberbeschichtung aufgrund des intensiven Hautkontakts ab.

Es sollten auch keine Waschmaschinen mit Silberzufuhr oder Weichspüler mit Nanosilber genutzt werden.

Linktipps: BfR. Einführung in die Problematik der Bekleidungstextilien. Aktualisierte Stellungnahme Nr. 05/41/202 des BfR vom 6. Juli 2012.
<https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/einfuehrung-in-die-problematik-der-bekleidungstextilien.pdf>. Abgerufen am 06.04.2020.

Kapitel 6 info_PLUS: Gesichtsmasken – eine Übersicht


Zu Seite 99 im Buch: Es sollten bei der Entsorgung von Nagetieren keine Alltagsmasken, sondern mindestens OP-Masken oder sogenannte FFP-2-Masken verwendet werden. Alltagsmasken sind im Rahmen der COVID-19-Pandemie wichtig geworden, ersetzen aber keinesfalls standardisiert hergestellte und geprüfte Produkte. Für Immungeschwächte gelten wie immer besondere Vorsichtsmaßnahmen.

info_PLUS Gesichtsmasken – eine Übersicht (1)

Alltagsmaske	Medizinische Gesichtsmaske	FFP-Maske
		
STANDARDS		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Keine Vorgaben, kommerzielle Hersteller oder Do-it-Yourself-Masken. ▶ Möglichst zweilagig ▶ Möglichst geringer Atemwiderstand 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DIN EN 14683:2019-6 (Medizinische Gesichtsmasken) ▶ Andere Bezeichnung: Mund-Nasen-Schutz (MNS), OP-Maske ▶ Einstufung nach Typ-I-II-IIR 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DIN EN 149:2001-10 (Filternde Halbmasken) ▶ Einstufung nach 1-2-3 (gemessen an der Gesamtleckage) ▶ Dichtigkeit am Gesicht, Filter und Ausatemventil (1 = 22%; 2 = 11%; 3 = 5%)
ANWENDUNGSBEREICH		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zur Reduzierung der Übertragung von Tröpfchen ▶ Bei Auftreten von ansteckenden Krankheiten. ▶ Nur wirksam, wenn möglichst von allen Menschen getragen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Schutz der Umgebung, wenn Maskenträger z. B. infektiös ist ▶ Schutz OP-Gebiet vor Keimen ▶ Typ I: ausschließlich für Patienten ▶ Typ II: für medizinisches Personal ▶ Typ IIR: flüssigkeitsresistent 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Schutz des Trägers vor festen und flüssigen Aerosolen (Arbeitsschutz in Handwerk und Medizin). ▶ Bestandteil „Persönliche Schutzausrüstung“ (PSA) ▶ FFP1: Schutz vor infektiösen Patienten ▶ FFP2: Exposition von Hustenstößen, Bronchoskopie, Absaugen, etc. ▶ FFP3: Schutz vor besonders gefährlichen Krankheitserregern
PRAKTISCHE ANWENDUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einsatz bei Abstand < 1,5 Meter in epidemischen / pandemischen Situationen (z. B. Covid-19). ▶ Bis zu Covid-19-Pandemie in Deutschland nicht üblich. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einsatz individuell bei Atemwegsinfekten oder in epidemischen / pandemischen Situationen (z. B. Covid-19) ▶ Tragepflicht, wenn man selbst infektiöse Partikel abgibt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Möglichst keine unnötig hohe Stufe wählen (erhöhter Atemwiderstand). ▶ Mit Ausatemventil zur erleichterten Arbeit (auf keinen Fall, wenn man selbst infektiös ist!)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Immer Mund und Nase bedecken! ▶ Enganliegend ▶ Optimal mit biegsamem Nasenbügel (Brillenträger) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Immer Mund und Nase bedecken! ▶ Mit Nasenbügel oberen Teil abdichten. ▶ Unteren Teil unter das Kinn ziehen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Auf dichten Sitz achten! ▶ Mit Nasenbügel oberen Teil abdichten. ▶ Gummibänder ggf. einstellen.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Außenfläche möglichst nicht berühren. ▶ Nicht unter dem Kinn hängen lassen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Außenfläche möglichst nicht berühren. ▶ Nicht unter dem Kinn hängen lassen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Außenfläche möglichst nicht berühren. ▶ Nicht unter dem Kinn hängen lassen.

info_PLUS

Gesichtsmasken – eine Übersicht (2)

Alltagsmaske	Medizinische Gesichtsmaske	FFP-Maske
		
TRAGEDAUER / PFLEGE		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Möglichst täglich wechseln. ▶ Beim Ablegen auf sauberes Papiertaschentuch mit Außenseite nach unten ablegen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maximal 1 Tag tragen (Einmalprodukt). ▶ Beim Ablegen auf sauberes Papiertaschentuch mit Außenseite nach unten ablegen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maximal 1 Tag tragen (Einmalprodukt). ▶ Bei FFP3-Maskenpflicht am Arbeitsplatz muss Arbeitnehmer eine Angebotsvorsorge angeboten werden.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einsatz bei Abstand < 1,5 Meter in epidemischen / pandemischen Situationen (z. B. Covid-19). ▶ Bis zu Covid-19-Pandemie in Deutschland nicht üblich. ▶ Bei Durchfeuchtung tauschen. ▶ Getragene Maske in luftdurchlässigem Beutel zwischenlagern (z. B. Wäsche- oder Gemüsebeutel). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einsatz individuell bei Atemwegsinfekten oder in epidemischen / pandemischen Situationen (z. B. Covid-19). ▶ Tragepflicht, wenn man selbst infektiöse Partikel abgibt. ▶ Bei Durchfeuchtung entsorgen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Möglichst keine unnötig hohe Stufe wählen (erhöhter Atemwiderstand). ▶ Mit Ausatemventil zur erleichterten Arbeit (auf keinen Fall, wenn man selbst infektiös ist!) ▶ Bei Durchfeuchtung entsorgen.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nur Material verwenden, das bei 60 °C Vollwaschmittel waschbar ist. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Auf Zertifizierung achten: DIN EN 14683:2019-6. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Auf Zertifizierung achten: DIN EN 149:2001-10.

info_PLUS

Anwendung eines Mund-Nasen-Schutzes – TOP oder HOP

1		2		3	
Maske am Oberteil an Nase anformen und Haltebänder hinter den Ohren fixieren.		Nasenbügel (wenn vorhanden) über Nase zurechtbiegen		Unterteil der Maske unter das Kinn ziehen	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Außenseite der Maske sollte nach dem Aufziehen möglichst nicht mehr berührt werden. ▶ Zum zwischenzeitlichen Ablegen der Maske diese mit der Außenseite z. B. auf ein sauberes Papiertuch ablegen. 					
				▶ ... so nicht!	
Maske nicht unter der Nase und nicht unter dem Kinn tragen!			

Kapitel 6 info_PLUS: Infektionskrankheiten durch Haustiere

Zu Seite 104 im Buch: Angst ist bei der Tierhaltung ein schlechter Ratgeber, denn unser Immunsystem wehrt so manchen Erreger unserer lieben Begleiter sicher ab. Dennoch ist mit manchen Keimen nicht zu scherzen. Hier zeigen wir, welche Infektionskrankheiten durch Haustiere im Einzelnen übertragen werden können und wie man sich davor schützen kann.



info_PLUS

Krankheiten, die durch Haustiere übertragen werden können

Krankheit (Erreger)	Infektionsrisiko/Übertragung	Schutzmaßnahmen
Tollwut (<i>Rabies-Virus</i>)	Biss oder Speichel-Schleimhautkontakt mit kranken Tieren	Impfung beim Tier, kein Kontakt zu aggressiven streunenden Tieren. Impfung für den Mensch verfügbar, aber meist nicht sinnvoll für den Haustierhalter.
Katzenpocken (<i>Orthopocken-Virus</i>)	Kontakt mit infizierter Haut der Katze (schlecht heilende Wunden)	Bei Hautinfektionen der Katze: Tierarzt aufsuchen. Kein Kontakt mit verletzter Haut. Händewaschen.
Bakterielle Magen-Darminfektion (<i>Campylobacter, Salmonellen</i>)	Kontakt mit Tieren und deren Ausscheidungen, bis zu 10% aller Salmonellenfälle	Händewaschen nach Tierkontakt vor allem bei Kindern, kein Füttern von frischen Schlachtabfällen (Innereien).
Schwere Darminfektionen durch Parasiten (<i>Giardien, Cryptosporidien</i>)	Aufnahme von Zysten durch Kontakt mit Ausscheidungen oder durch Ablecken lassen	Händewaschen nach Tierkontakt vor allem bei Kindern. Nicht im Gesicht ablecken lassen.
Ornithose, Psittakose: Lungenentzündung (<i>Chlamydien</i>)	Inhalation von getrocknetem Vogelkot (Ziervögel, Tauben)	Strenge Käfighygiene Gut lüften ggf. bei Käfigreinigung Mundschutz tragen (optimal: FFP-2-Maske)
Katzenkratzkrankheit: Grippe mit Lymphknotenschwellung (<i>Barthonellen</i>)	Kratzwunden, Schmierinfektion mit Sekreten der Katze, vor allem Kinder	Kratzwunden durch Katzen desinfizieren Händewaschen nach Tierkontakt, kleine Kinder nicht mit aggressiven Katzen spielen lassen
Organzysten, Leberschäden Jahre nach Erstkontakt (<i>Echinokokken</i>) Fieber, Bauchschmerzen, Asthma v. a. bei Kindern (<i>Hundebandwurm, Spulwürmer, Toxocarien</i>)	Kotreste, mit Kot verunreinigter Sand, Kontakte mit Schleimhaut	Hunde von Sandkästen fernhalten Händewaschen nach Tierkontakt, nicht im Gesicht ablecken lassen. Hunde, Katzen entwurmen.
Eitrige Katzen- und Hundebissinfektionen mit schwerem Krankheitsgefühl (<i>Pasteurellen</i>)	Tiefe Kratz- oder Bisswunden	Tiefe Kratz- und Bisswunden sofort (!) ärztlich versorgen lassen.
Hautpilzerkrankung der Kopfhaut: kahle Flecken, weiße Hautschuppen (<i>Microsporien</i>)	Enger Kontakt mit infizierten Tieren	Nicht mit unbekanntem Tieren schmusen (v. a. Südeuropa), Händewaschen nach Tierkontakt
Hautpilz mit juckendem Hautausschlag (<i>Trichophyton</i>)	Enger Kontakt mit Nagetieren (Hamster, Meerschweinchen) aber auch Katzen	Händewaschen nach Tierkontakt Bei Hautausschlag Hautarzt aufsuchen.
Hirnschäden, Blindheit bei Neugeborenen (<i>Toxoplasmen</i>)	Infektion einer Schwangeren, dadurch Übertragung auf Ungeborenes	Kein Kontakt zu Katzen und Meiden von Rohkost in der Schwangerschaft.

Kapitel 9 info_PLUS: Wundversorgung

Zu Seite 131 im Buch: Für die richtige Versorgung von Wunden zu Hause ist es wichtig, eine Grundausrüstung immer parat zu haben. Diese Checkliste können Sie auch ausdrucken und in die Apotheke mitnehmen.

Checkliste: Wundversorgung-Set für zu Hause

I

Instrumente/Schutzmaterial:

- Verbandschere (stumpfes Ende)
- Einmalskalpell (z.B. Nahtentfernung)
- Pinzette
- verschließbarer Müllbehälter
- Nitril-Einmalhandschuhe
- ggf. Einmalschürzen
- ggf. Mund-Nasen-Schutz

Desinfektionsmittel (bevorzugt VAH-zertifiziert):

- Händedesinfektionsmittel mit Spender (Wirksamkeit bakterizid und begrenzt viruzid)
- Hautdesinfektionsmittel (Octenidin-Basis oder Alkohol-Basis)
- Flächendesinfektionstücher (Wirksamkeit bakterizid und begrenzt viruzid)

Für die trockene Wundversorgung:

- Pflasterrolle zum Fixieren von Verbänden
- Einmalpflaster in verschiedenen Größen (hautfreundlich/wasserdicht)
- einzeln verpackte Mullkompressen (saugfähig, steril und unsteril)
- elastische Verbandrollen
- Wundgaze, Fettgaze (meist als Gittergewebe)

Für die feuchte Wundbehandlung (z. B. offenes Bein, diabetischer Fuß):

- Hydrofaser, Hydrofiberverband
- Alginat oder Hydrogel
- Schaum- oder Filmverbände