

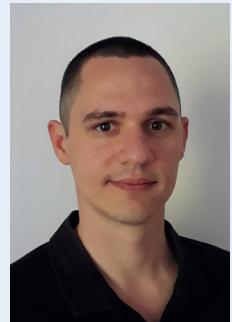
Buchautoren des mhp Verlags im Gespräch

Neuerscheinung: Hygiene mit Köpfchen

„Wie oft duschen Sie eigentlich?“



Hygiene mit Köpfchen - Klug umgehen mit Gesundheitsrisiken ist eine Neuerscheinung im mhp Verlag. In diesem Ratgeber erfahren Sie in gut verständlicher Sprache Grundlagenwissen zur Hygiene, erhalten ganz konkrete Hilfestellung in Alltagssituationen und auch ein Gesamtbild der Interaktion zwischen Mensch, Umweltfaktoren und Krankheitserregern sowie Schadstoffen für eine größere Sicherheit im Umgang mit Gesundheitsrisiken. Die Autoren, **Dr. med. Peter Lüke** (Foto links), Facharzt für das Öffentliche Gesundheitswesen, und **Dr. med. Manuel Döhla** (Foto rechts), Gesundheitswissenschaftler und Arzt in Weiterbildung für Hygiene und Umweltmedizin, wissen genau, worüber sie schreiben. Wir haben den Autoren zu ihrem Buch fünf Fragen gestellt.



1. Hygiene ist derzeit in aller Munde und wird fast ausschließlich mit COVID-19 in den Medien genannt. Sie haben diesen Ratgeber jedoch bereits verfasst, noch bevor das Thema Hygiene populär wurde. Daher ist es spannend zu erfahren, was denn der eigentliche Ausgangspunkt für Ihr gemeinsames Projekt war. Wie war das für Sie Herr Dr. Lüke?

Mich hat schon immer umgetrieben, wie man all die fachlichen Hygieneforderungen, sei es im Medizinbetrieb, sei es im Bereich Trinkwasserhygiene ohne wirklich gut erklärtes Grundwissen einhalten soll. Wir beide wissen aus Erfahrung, dass Theoretiker oft Regeln aufstellen, die in der Praxis kläglich scheitern. Ich lege Wert auf eine pragmatische Herangehensweise. Und so waren es erst Puzzleteile, bis ein erfolgsversprechendes Gesamtbild daraus wurde.

Und Herr Dr. Döhla?

Ich beschäftige mich seit mehreren Jahren damit, wie man angehenden Führungskräften des Katastrophenschutzes den Themenkomplex „Fürsorge, Hygiene und Prävention“ näherbringen kann. Wenn man die Kursteilnehmer fragt, wie oft sie eigentlich duschen oder ihre Hemden wechseln, folgt meist eine Mischung aus Verwunderung über die Frage nach einer solchen Selbstverständlichkeit und einer gewissen Scham zu antworten. Aber was „richtig“ ist, konnte keiner sagen und ich selbst zu Beginn auch nicht. In den meisten „Hygieneratgebern“ erfährt man eher etwas über Bakterien, die in Vulkanen überleben oder im Dunkeln leuchten können.

Als sich herausstellte, dass wir beide an einer ähnlichen Idee arbeiten, war das der Startschuss für „Hygiene mit Köpfchen“.

2. Der besondere Charme Ihres Projekts ist es, dass Sie einmal alles kompakt zusammenführen, so dass das lästige Zusammensuchen und Bewerten von einzelnen Informationen aus dem Internet oder anderen Publikationen entfällt. Welcher Be-

reich wird Ihrer Erfahrung nach besonders oft unterschätzt? Hygiene und Haustierhaltung? Das Aufbewahren von Lebensmitteln?

Aus eigener Erfahrung müssen wir uns immer wieder zwingen, Respekt vor verderblichen oder keimbelasteten Lebensmitteln zu haben. Wie oft haben wir keine Kühltasche dabei. Und dann das lästige Händewaschen nach dem Eiaufschlagen – muss das sein? Ja, es muss! Aber auch der mehr als liebevolle, ja fast abgöttische Umgang mit Haustieren scheint uns ein unterschätztes Risiko für Alltagsinfektionen zu sein. Kein Zweifel, Hunde wie Katzen sind wertvolle Gefährten, und es macht so viel Spaß, mit einem Hund herumzutollen! Aber sich im Gesicht abschlabbern lassen oder gar mit ins Bett nehmen, halten wir für absolut indiskutabel.

Auf der anderen Seite sehen wir aber auch, welche Themenbereiche überschätzt werden. Die Wahrnehmung von Gesundheitsrisiken ist sehr subjektiv und entspricht nicht immer der realen Gefahr. So haben viele Leute die Sorge, sich barfußig in Schwimmbad- oder Hotelduschen Fußpilz zu holen; deswegen versuchen sie, schnell in ihre Schuhe zu schlüpfen, trocknen die Füße dabei nicht ausreichend ab und bekommen dann tatsächlich Fußpilz, aber aufgrund einer völlig anderen Verhaltensweise.

3. Statistisch gesehen spielt Hygiene im Privathaushalt tatsächlich vor allem auch für die Entstehung von Lebensmittelinfektionen eine große Rolle. In Ihrem Kapitel „Lebensmittel und ihre Lieblingskeime“ nennen Sie auch Krankheitserreger, die eher nicht so geläufig sind, wie *Bacillus cereus*. Was halten Sie von der Überlegung, Themen der Ernährung und Hauswirtschaft wieder als Pflichtfächer in die Schulbildung für alle aufzunehmen?

Natürlich will am liebsten jeder sein Fachgebiet in der Schule wiederfinden, aber Sie haben im Grunde Recht. Alltagsfertigkeiten werden heute nicht mehr so selbstverständlich

von Generation zu Generation weitergegeben. Wie wäre es, wenn man die altbackenen Begriffe der Vergangenheit in ein Gesamtfach „Gesundheitskompetenz“ aufgehen lässt? Gerade unsere Abschnitte zur Salutogenese und Resilienz zeigen, wie wichtig Begeisterung für Wissenserwerb ist, um Basis-kompetenzen in der Hygiene zu entwickeln.

Es gibt so viel Halbwissen über Lagerung, Zubereitung und Verderb von Lebensmitteln, über gesunde oder ungesunde Ernährungsformen oder das richtige Ernährungsverhalten. Die Folgen davon sehen wir bereits: Übergewicht und Diabetes bei Kindern oder auch die unnötige Verschwendung von eigentlich noch haltbaren Lebensmitteln.

Ob und inwieweit das in den Schulen stattfinden muss oder auch innerhalb der Familien oder anderen Settings, sei letztendlich dahingestellt. Wichtig ist jedoch, Multiplikatoren zu finden, die dieses Wissen an jeden gut vermitteln können.

4. In Ihrem Buch gehen Sie auch immer wieder auf Hygiene für immungeschwächte und immunsupprimierte Menschen ein. Wie können Sie Menschen mit Immunschwäche etwas von der Angst vor Infektionen nehmen?

Wie schnell jemand in die Situation kommen kann, zu dieser Gruppe zu gehören, zeigt auch die COVID-19-Pandemie. Da war eine junge Frau, Ärztin, Mutter und fragte, was sie beachten müsse, da sie wegen einer Autoimmunkrankheit über mehrere Jahre ein Immunsuppressivum nehmen muss.

Es sind also keineswegs nur dramatische Krebsverläufe oder Organtransplantationen, sondern viele kleine Alltagskrankheiten, die betroffen machen.

Ein Hauptgrund für Angst ist fehlendes Wissen, weil man dann Gefahren nicht richtig einschätzt und vielleicht auf mehr verzichtet, als unbedingt notwendig. Insofern haben wir versucht, bei möglichst vielen Themen klar zu formulieren, was mit Immunschwäche noch möglich ist oder wo besondere Vorsicht wirklich notwendig ist.

Sich einzusperren und alles zu vermeiden, schadet der Seele und damit auch dem Immunsystem.

5. Klug umgehen mit Gesundheitsrisiken - welche Schlüsselbotschaften möchten Sie hierfür an die Leserinnen und Leser weitergeben?

Dr. Lüke: Wer klug ist, denkt und sieht nicht nur schwarz und weiß. Egal wo Risiken lauern, das Leben ist bunt und wert, Vieles auszuprobieren. Wer klug ist, passt ein bisschen auf und hat trotzdem Spaß dabei.

Dr. Döhla: Gesundheitsrisiken bestehen aus zwei Aspekten: der Wahrscheinlichkeit, dass etwas passiert, und dem Schaden, wenn etwas passiert. Ich bin überzeugt, dass man beides durch das eigene Verhalten selbst beeinflussen kann!

Carola Ilschner, Wiesbaden

Peter Lüke, Manuel Döhla

Hygiene mit Köpfchen

Klug umgehen mit Gesundheitsrisiken

ISBN 978-3-88681-174-8,
Wiesbaden: mhp Verlag 2020.
160 Seiten
Inkl. PLUS-Bereich online.
24,80 € inkl. Versandkosten

Hygiene mit Köpfchen
Klug umgehen mit Gesundheitsrisiken



mhp_medien

ALTCOOPSTATIONEN

Wäschewechsel - Wie oft?

Art der Wäsche	Gewaschene Wäsche	Wäschewechselintervalle	Immer-gewaschen
Unterwäsche	täglich	täglich bei Bedarf	täglich
Socken	in nachschweißabhängig täglich bis alle 2 Tage	täglich bei Bedarf	täglich bei Bedarf
Unterwäsche	in nachschweißabhängig 2-3 Tage	täglich bei Bedarf	inzwischen alle 2-3 Tage
Handtücher	in nachschweißabhängig	täglich bei Bedarf	inzwischen alle 2-3 Tage
Bettwäsche	in nachschweißabhängig 2-3 Tage	täglich bei Bedarf	inzwischen alle 2-3 Tage
Handtücher	in nachschweißabhängig	täglich bei Bedarf	inzwischen alle 2-3 Tage
Handtücher	in nachschweißabhängig	täglich bei Bedarf	inzwischen alle 2-3 Tage

Ort wird gefragt, wie oft Kleiderstücke oder Bettwäsche gewaschen werden sollen. Das hängt von einem von zahlreichen Faktoren ab: hängt man zum Schutzbund Wäsche Stoff verwendet man, Kunstfasern oder Baumwolle? Besondere bei Infektions- Hauterkrankungen sollte man am Körper getragene Wäsche täglich wechseln, Unterwäsche zwischen einem jedermann und jede Frau. Eine Übersicht haben wir im Infektionsschutz zusammengefasst.

Wenn wichtige Grundregeln beachtet werden, geht auch für stark immungeschwächte Personen ein geringes Infektionsrisiko von der Kleidung aus. Optimal sind hohe Wassertemperaturen, schnelles Trocknen und ggf. heiß Bügeln. Eine Zusammenfassung wichtiger Tipps bei Immunschwäche bietet wieder unsere Übersicht auf der nächsten Seite.