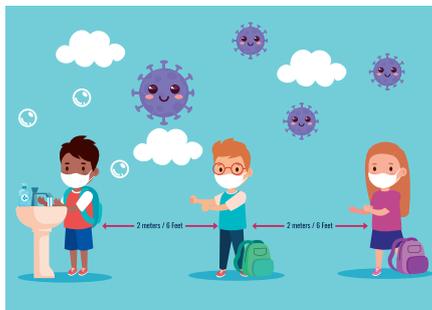


Hygiene und Sauberkeit: Was dahinter steckt.

Warum uns die Verwirrung in der Öffentlichkeit über den Unterschied zwischen Hygiene und Sauberkeit, insbesondere während der Covid-19-Pandemie, schaden könnte und was wir dagegen unternehmen sollten.



Der Ausbruch der gefährlichsten Pandemie, mit der die Welt seit einem Jahrhundert konfrontiert ist, hat sicherlich auch unsere Aufmerksamkeit für Sauberkeit und Hygiene erhöht. Im Rundfunk, in der Presse und im Internet fordern uns Experten auf, Masken zu tragen, die Hände zu waschen, die Augen, die Nase und den Mund möglichst wenig zu berühren sowie Menschenansammlungen zu meiden.

Aber helfen diese Maßnahmen wirklich, das Covid-19-Virus einzudämmen?

Sicherlich sind die genannten Vorgehensweisen wichtig, um die Verbreitung des Virus zu verlangsamen. Aber sie sind nicht alles.

Doch untersuchen wir zuerst, was die Wörter „Sauberkeit“ und „Hygiene“ vor diesem Hintergrund bedeuten

SAUBERKEIT UND HYGIENE: DER UNTERSCHIED

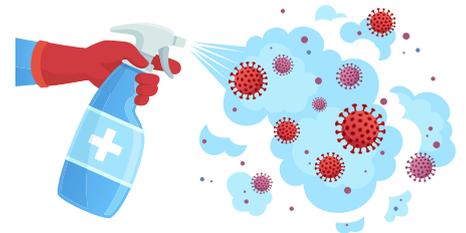
Wenn man auf Google nach dem Unterschied zwischen Sauberkeit und Hygiene suchen lässt, erhält man mehr als sieben Millionen Ergebnisse! Dort kann man bei Sauberkeit und der damit verbundenen Reinigung unter anderem erfahren:

„Die Reinigung umfasst in vielen Fällen das Entfernen von Schmutz, Abfall oder anderen Verunreinigungen von Flächen mit Hilfe von Reinigungsmitteln und den dafür benötigten Geräten. Hygiene dagegen konzentriert sich darauf, Krankheiten unter anderem durch Sauberkeit als einer von vielen Maßnahmen zu verhindern.“

Die Quelle, ein auf open.edu veröffentlichter Artikel, fährt fort: „Der Begriff der Sauberkeit sollte nicht in der Bedeutung von Hygiene verwendet werden.“ Die Wahrheit ist, dass viele Menschen diese Wörter durcheinanderbringen. Selbst die Medien verwenden sie synonym, wie eine umfangreiche Studie des *International Scientific Forum on Home Hygiene* im Jahr 2018 feststellen musste. Sie hatte Fachbeiträge untersucht, die zwischen 1989 und 2017 veröffentlicht wurden.

1989 ist ein Schlüsseldatum, weil damals die sogenannte „Hygiene-Hypothese“ erstmals veröffentlicht wurde. Diese legt nahe, dass die steigende Anzahl von Allergien bei Kindern auf fehlende Infektionen im Kindesalter, insbesondere aufgrund der immer kleineren Familien, aber auch auf die bessere Ausstattung der Haushalte sowie auf die höheren Ansprüche an die persönliche Sauberkeit zurückzuführen seien. Seitdem ist diese Theorie allerdings von zahlreichen Gesundheitsexperten widerlegt worden. Trotzdem wird sie noch von vielen Menschen, einschließlich offensichtlich von Vertretern der Medien sowie den von ihnen

zitierten „Experten“, weiter befürwortet. Gesundheitsexperten führen stattdessen andere Gründe, wie die zunehmende Wahl des Kaiserschnitts anstelle der natürlichen Geburt, die Flaschenernährung anstelle des Stillens, die sinkende Anzahl von Geschwisterkontakten und weniger Zeit, die im Freien verbracht wird, als wichtige begünstigende Faktoren an. Auch weisen sie darauf hin, dass eine geänderte Ernährung und der übermäßige Einsatz von Antibiotika unsere Fähigkeit, ein gesundes Mikrobiom aufrechtzuerhalten, beeinträchtigen können.



Das andere Missverständnis besteht darin, dass Schmutz für eine mangelhafte Hygiene verantwortlich ist und dass dessen Beseitigung Infektionen verhindern kann. Problematisch an dieser Theorie ist jedoch, dass die menschliche Gesundheit von einer großen Vielzahl unterschiedlicher, nicht gesundheitsschädlicher Mikroorganismen, nämlich dem menschlichen Mikrobiom, abhängig ist. Wenn wir alle Mikroorganismen als gleichwertig betrachten, können wir vielleicht die Ausbreitung von Covid-19 verringern, indem wir sie alle vernichten. Eine solche Maßnahme könnte aber auch ernste Nebenwirkungen haben. Sollte beispielsweise eine Ansammlung artenreicher Mikroorganismen im Darm, die wichtig für das Funktionieren des menschlichen Körpers sind, fehlen, kann dies zu Fettleibigkeit, Diabetes, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und weiteren Störungen führen. Aber das heißt nicht, wie manche Beiträge in



den Medien andeuten, dass man sich die Hände nicht mehr waschen oder die Kinder „Dreck“ essen lassen sollte, um ihrem Körper mehr Darmbakterien zuzuführen oder zu versuchen, das Immunsystem zu stärken. Die Auffassung, dass das moderne Leben „zu sauber“ ist, trägt.

AUF DER SUCHE NACH MEHR HYGIENE

Ein Artikel in *Perspectives in Public Health*, verfasst von Sally Bloomfield, Honorary Professorin an der London School of Hygiene & Tropical Medicine, beschreibt die Hygiene als Mittel zum Schutz vor Infektionen. Dabei wird darauf hingewiesen, dass die Hygiene ein unverzichtbarer Faktor der öffentlichen Gesundheit ist. Diese würde aber durch die Vorstellung, dass wir – ausgehend von der Hygiene-Hypothese von 1989 – zu unserem Nachteil „zu sauber“ wären, gefährdet. Die Autorin unterstreicht, dass „der Kontakt mit Mikroorganismen das Immunsystem reguliert, sodass es Fremdkörper, wie Pollen, die allein tatsächlich harmlos sind, eher toleriert als angreift“. Weiter führt der Artikel aus:

„Während Krankheitserreger (Pathogene) im Kontakt mit dem Menschen Infektionen, die auch tödlich verlaufen können, auslösen, zeigt die rasante Entwicklung der Mikrobiom-Wissenschaft heute, dass die Exposition gegenüber ‚nützlichen‘ Mikroorganismen durch den Kontakt mit anderen Menschen, Tieren und der Natur für unsere Gesundheit von größter Wichtigkeit ist. Diese Mikroorganismen erlauben uns, im Darm, in den Atemwegen, auf der Haut und in anderen Bereichen ein vielfältiges Mikrobiom aufzubauen. Das Fehlen einer mannigfaltigen Mikroflora in und auf unserem Körper wird mit einer steigenden Anzahl von Krankheiten in Verbindung gebracht. Dazu zählen aber nicht nur Allergien, wie Asthma, Ekzeme, Hauschnupfen und gegen Nahrungsmittel, sondern auch Autoimmunerkrankungen,

wie Multiple Sklerose (MS), Typ-1-Diabetes und entzündliche Darmerkrankungen. Deren Anzahl ist insbesondere in den vergangenen 50 Jahren stark angestiegen. Eine mangelnde Vielfalt des Mikrobioms wird zudem mit anderen Leiden, wie Depressionen und Fettleibigkeit, in Verbindung gebracht.“

Aber das heißt nicht, dass wir zu Extremen neigen sollten. Es geht also weder darum, „Dreck zu essen“, weil wir zu sauber sind, noch darum, auf Kosten einer guten Hygiene im Haushalt einer übertriebenen Sauberkeit zu frönen.

GEZIELTE HYGIENE: GRUNDLAGE FÜR VERÄNDERUNGEN

Dem *International Scientific Forum on Home Hygiene* zufolge, steht die „gezielte Hygiene für ein Konzept des Hygiene-Risikomanagements im Haushalt und im Alltag“. Das Ziel besteht darin, die Hygiene-Praktiken auf die Orte und die Zeiten zu konzentrieren, an und zu denen sich gesundheitsschädigende Mikroorganismen höchstwahrscheinlich verbreiten... anstatt Hygiene als „Sauberkeit mit dem Ziel, Schmutz gänzlich zu beseitigen“ anzusehen, wobei Schmutz als die Hauptquelle für schädigende Mikroorganismen betrachtet wird.

Das gilt insbesondere während der Covid-19-Pandemie und äußert sich in dem Ratschlag, Masken zu tragen, sich die Hände häufig zu waschen, Hand-Desinfektionsmittel zu verwenden sowie den Mund, die Nase und die Augen möglichst wenig zu berühren, wie wir in der Pandemie immer wieder von den Medizinern zu hören bekommen. Was heißt das aber für die Hygiene im Haushalt und im Alltag, insbesondere in Bezug auf die Verbreitung von Covid-19?

Die Hauptquellen für gesundheitsschädliche Mikroorganismen, wie dem Covid-19-Virus, sind Menschen, die sowohl symptomatisch als auch asymptomatisch infiziert sind. Obgleich das Virus in der Luft schweben und das Überraschungsrisiko durch das Tragen von Masken verringert werden kann, ist es genauso wichtig, dafür zu sorgen, dass die Kontaktflächen weitestgehend virenfrei gehalten werden. Das bedeutet, dass alle berührten Flächen mit Haushaltsreinigern oder Desinfektionsmitteln, vorzugsweise mit Einwegtüchern oder Papierhandtüchern gereinigt werden sollten. Ein Desinfektionstuch ist für eine Fläche von etwa einem Quadratmeter wirksam. Danach sollte es gewechselt werden. Ansonsten verbreiten Sie die Erreger nur auf benachbarte Flächen.

Andere gezielte Maßnahmen halten das Bad keimfrei. Und nach dem Husten, Niesen und Naseschnauben, wobei Nase und Mund immer mit einem Papiertuch abgedeckt sein sollten, muss das Papiertaschentuch sofort entsorgt und die Hände müssen gewaschen oder desinfiziert werden. Auch die Verwendung von Einweghandtüchern zum Abtrocknen der Hände nach dem Waschen kann eine wirksame Maßnahme sein. Textilhandtücher sollten mindestens wöchentlich gewaschen werden. Das gilt auch für alle Mehrweg-Reinigungstücher. Reinigungsschwämme sollten Sie nach spätestens einem Monat wechseln!

Beim Wäschewaschen empfehlen Experten, die Hände nach dem Berühren von Schmutzwäsche zu waschen, da auch dort schädliche Mikroorganismen vorhanden sein können.



Kurz gesagt, eine gezielte Hygiene hilft, uns vor Infektionskrankheiten auf eine Weise zu schützen, die es uns erlaubt, die übermäßige Vernichtung nützlicher (und notwendiger) Mikroorganismen weitestgehend zu vermeiden.



Auch sollte man heißes Waschwasser verwenden, wenn die betreffende Textilie dies zulässt. Auf dem Markt werden ebenfalls Produkte zur Desinfektion von Wäsche angeboten, die helfen, schädliche Mikroorganismen abzutöten, auch wenn kein heißes Waschwasser verwendet wurde.

FAZIT

Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen Sauberkeit und Hygiene und diese beiden Begriffe sollten nicht verwechselt werden. Denken Sie daran, dass die Reinigung nur ein Aspekt einer guten Haushaltshygiene ist und „zu sauber“ sein, nicht die Anfälligkeit für Krankheiten erhöht. Der Schlüssel zum Erfolg besteht darin, einen angemessenen Schutz vor schädlichen Mikroorganismen, wie dem Covid-19-Virus oder (da auch die Grippe-Saison vor der Tür steht) dem Influenza-Virus zu erzielen, ohne den nützlichen Mikroorganismen, die wir für unsere Gesundheit benötigen, zu schaden. Die gezielte Hygiene bietet eine effektive Möglichkeit, diese Herausforderung zu bewältigen.

Dringend empfohlen werden auch Einwegtücher, Papiertücher und Papierhandtücher, insbesondere bei einer hohen Viruslast.

Die Einhaltung dieser Empfehlungen sowie der Standardrichtlinien bei Infektionskrankheiten, das heißt, das Waschen bzw. Desinfizieren der Hände, Tragen von Masken und Einhalten von Abständen (Social-Distancing) wird dazu beitragen, die Ausbreitung dieses tödlichen Virus zu verlangsamen.

¹ Das Mikrobiom umfasst das genetische Material sämtlicher Mikroorganismen, also Bakterien, Pilze, Protozoen und Viren, die auf und in dem menschlichen Körper leben. Wissenschaftler bestätigen, dass die menschliche Mikroflora, das heißt die Mikroorganismen, die unseren Darm, die Atemwege, die Haut usw. bewohnen, ein Organ darstellt, das für unsere Gesundheit genauso wichtig ist, wie die Leber und die Nieren. Quelle: „Preventing infectious diseases & tackling antibiotic resistance is everyone’s responsibility: a call for an integrated strategy for hygiene behavior change in home and everyday life“, veröffentlicht vom International Scientific Forum on Home Hygiene, Oktober 2018.

² <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1757913919878367>



MEHR INFOS AUF
<https://europeantissue.com/tissue-paper>

FRAGEN?
KONTAKTIEREN SIE

Fanis Papakostas
Vorsitzender des European Tissue Symposium
fanis.papakostas2@gmail.com