

Deine Hände waschen! ...



Becker's ASC ^{Review2} deckt neun weit verbreitete Mythen über das Waschen deiner Hände auf. Hier sind ein paar von ihnen:

Heißes Wasser ist für effektives Händewaschen besser als kaltes Wasser

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass verschiedene Temperaturen "keinen Einfluss auf die vorübergehende oder dauerhafte Reduzierung von Bakterien" haben. Heißes Wasser bringt nicht nur keine Vorteile, sondern kann auch die "Reizwirkung" einiger Seifen erhöhen und Dermatitis verursachen.

Handdesinfektionsmittel töten Keime effektiver als Seife

Die Verwendung von alkoholhaltigen Handhygieneprodukten ist im Allgemeinen nicht effektiver als das Waschen deiner Hände mit Wasser und Seife.

Häufiges Händewaschen oder die Verwendung von Handdesinfektionsmitteln fördert eine gesunde Haut

Tatsächlich kann sich Kontaktdermatitis durch die häufige und wiederholte Verwendung von Handhygieneprodukten, den Kontakt mit Chemikalien und das Tragen von Handschuhen entwickeln.

Seife mit Triclosan ist ein wirksames antimikrobielles Mittel zum Händewaschen

In einer aktuellen Studie wurde eine antibakterielle Seife mit Triclosan mit einer nicht antibakteriellen Seife verglichen. Die Ergebnisse zeigten, dass die antibakterielle Seife keinen zusätzlichen Nutzen brachte. Außerdem wurden Bedenken gegen die Verwendung von Triclosan geäußert, weil sich möglicherweise eine bakterielle Resistenz entwickelt.

¹ Artikel entnommen aus <http://www.mercola.com/>

² Quellen: [Becker's ASC Review Januar 2011](#) und [Common Dreams Januar 25, 2011](#).

Wusstest du, dass antibakterielle Seifen mit einer öffentlichen Gesundheitskrise verbunden sind? Es ist wahr. Der eifrige Gebrauch von antibakteriellen Seifen und anderen antimikrobiellen Produkten trägt erheblich zu einer wachsenden Geißel bei: antibiotikaresistente Bakterien.

Antibiotikaresistente Krankheiten sind ein Problem, dem nur wenige Aufmerksamkeit schenken, obwohl sie schon seit mehreren Jahrzehnten ein bekanntes und wachsendes Phänomen sind. Inzwischen ist sie zu einer der größten Bedrohungen der öffentlichen Gesundheit im 21. Jahrhundert geworden. Antibiotikaresistente Infektionen fordern inzwischen jedes Jahr mehr Menschenleben als die "moderne Seuche" AIDS und [kosten das amerikanische Gesundheitssystem rund 20 Milliarden Dollar pro Jahr](#).

Laut einer Studie aus dem Jahr 2007, die im *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht wurde, starben im Jahr 2005 mehr als 18.600 Menschen in den USA an invasiven MRSA-Infektionen. Und das ist nur EIN antibiotikaresistenter Keim. Die [Liste der resistenten Mikroben](#) wird immer länger. Wie lange wird es dauern, bis sie ernst genommen werden?

Ein Umdenken ist nötig, um die wachsende Gesundheitsbedrohung einzudämmen

Es mag den Anschein haben, dass du als Einzelperson nichts gegen die Zunahme von antibiotikaresistenten Krankheiten tun kannst, aber das stimmt nicht. Du bist entweder Teil der Lösung oder Teil des Problems, wenn es um den übermäßigen Gebrauch von antibiotischen Medikamenten und antibakteriellen Produkten geht.

Pharmakonzerne drängen auf den Einsatz von Antibiotika; Ärzte verschreiben diese Medikamente für Virusinfektionen, die sie nicht behandeln können; Patienten verlangen sie für jede Krankheit; Eltern und Schulen bestehen auf der Verwendung von antibakteriellen Reinigungsmitteln und Tüchern; und die Lebensmittelindustrie injiziert sie ihren Tieren, die schließlich auf deinem Teller landen ... Aber du kannst Teil der Lösung für jedes einzelne dieser Szenarien sein.

Du kannst dich gegenüber Medikamentenwerbung taub stellen; du kannst die Verschreibung deines Arztes hinterfragen; du kannst darauf verzichten, nach einem Antibiotikum zu fragen, wenn es nicht absolut notwendig und angemessen ist; du kannst den Kauf von konventionellem Rindfleisch aus landwirtschaftlicher Haltung vermeiden und du kannst darauf verzichten, antibakterielle Produkte in deinem eigenen Zuhause zu verwenden.

Vor allem die letzte Empfehlung ist eine der einfachsten und spart dir obendrein Geld. Richtige Hygiene bedeutet NICHT, dass du scharfe antibakterielle Mittel verwenden musst. Im Gegenteil, sie können sowohl kurz- als auch langfristig viel mehr schaden als nützen.

Händewaschen - deine erste Verteidigungslinie gegen Infektionskrankheiten

Händewaschen ist dein wichtigster Schutz gegen den Erwerb und die Verbreitung von

Infektionskrankheiten. Aber du musst keine antimikrobielle Seife verwenden, um diese Aufgabe zu erledigen. [Studien haben gezeigt](#), dass Menschen, die antibakterielle Seifen und Reinigungsmittel verwenden, genauso häufig Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber, Erbrechen, Durchfall und andere Symptome entwickeln wie Menschen, die normale Seifen verwenden.

Das liegt zum Teil daran, dass die meisten dieser Symptome tatsächlich durch *Viren*, die von antibakteriellen Seifen nicht abgetötet werden können.

Aber auch bei Symptomen wie Erbrechen und Durchfall, die durch Bakterien verursacht werden können, hatten diejenigen, die normale Seifen verwendeten, kein größeres Risiko als diejenigen, die antibakterielle Produkte benutzten. Die vernünftige Schlussfolgerung ist also, dass antibakterielle Seifen *völlig unnötig sind*, um Bakterien wegzuwaschen.

Eine [systematische Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2007, die in der Zeitschrift Clinical Infectious Diseases veröffentlicht wurde](#), bestätigte, dass antibakterielle Seife, die *Triclosan* enthält, *keinen zusätzlichen Nutzen* im Vergleich zu einer nicht antibakteriellen Seife bietet.

Die Autoren kamen zu dem Schluss:

"Das Fehlen eines zusätzlichen gesundheitlichen Nutzens, der mit der Verwendung von triclosanhaltigen Seifen im Vergleich zu normaler Seife verbunden ist, sowie Labordaten, die ein potenzielles Risiko für die Bildung von Arzneimittelresistenzen belegen, rechtfertigen eine weitere Bewertung durch die staatlichen Aufsichtsbehörden in Bezug auf antibakterielle Produktaussagen und Werbung."

Es wurden keine Änderungen an den Angaben vorgenommen, die Produkte machen dürfen, oder an der Art und Weise, wie sie beworben werden dürfen, aber warum auf eine staatliche Regelung warten, die vielleicht kommt oder auch nicht? Es hat sich wiederholt gezeigt, dass das Waschen deiner Hände mit Wasser und Seife Keime abtöten kann, die Infektionen verursachen:


- Die Erkältung
- Influenza
- Lungenentzündung
- Hepatitis A
- Akute Gastroenteritis
- Mageninfektionen wie Salmonellen, Campylobacter und Norovirus
- Andere ansteckende Krankheiten und **surgische Wohnen**, einschließlich MRSA

Richtige Technik des Händewaschens

Es ist jedoch wichtig, dass du dir die Hände richtig *wäschst*. Um sicherzustellen, dass du die Keime tatsächlich entfernst, wenn du Wasche deine Hände und befolge diese Richtlinien:



Verwende

warmes Wasser 
Verwende eine milde
Seife

- ☑ Mindestens 20 Sekunden lang bis zu den Handgelenken aufschäumen.
- ☑ Achte darauf, dass du alle Oberflächen abdeckst, einschließlich deiner Handrücken, Handgelenke, zwischen den Fingern und um und unter den Fingernägeln
- ☑ Gründlich unter fließendem Wasser abspülen
- ☑ Trockne deine Hände mit einem sauberen Handtuch oder lass sie an der Luft trocknen
- ☑ Benutze an öffentlichen Orten zum Öffnen der Tür ein Papiertuch, um dich vor Keimen zu schützen, die sich an den Griffen festsetzen können.

Denke auch daran, dass deine *Haut* dein wichtigster Schutz gegen Bakterien ist, nicht die Seife, also widerstehe dem Drang, dir zwanghaft die Hände zu waschen. Wenn du dir zu oft die Hände wäschst, können die schützenden Öle in deiner Haut (vor allem im Winter und in der trockenen Wüste) abnehmen und deine Haut wird rissig, so dass Bakterien und Viren leicht in deinen Körper eindringen können.

Wasche dir stattdessen einfach die Hände, wenn sie schmutzig aussehen, und bevor oder nachdem du bestimmte Aufgaben erledigst, die eine Infektion übertragen könnten, wie zum Beispiel in diesen Fällen:

- Vor und nach der Zubereitung von Lebensmitteln, insbesondere beim Umgang mit rohem Fleisch und Geflügel
- Vor dem Essen
- Vor und nach der Behandlung von Wunden oder der Einnahme/Gabe von Medikamenten
- Bevor du eine kranke oder verletzte Person berührst
- Vor dem Einsetzen der Kontaktlinsen
- Nach dem Toilettengang oder dem Wechseln einer Windel
- Nach dem Berühren eines Tieres, seines Spielzeugs, seiner Leinen oder seines Abfalls
- Nachdem du dir die Nase geschnäuzt oder in die Hände gehustet/niest hast
- Nach dem Umgang mit Müll oder potenziell kontaminiertem Abfall

Antibakterielle Produkte bergen mehrere Gesundheitsrisiken

Wenn du verstanden hast, dass die gute alte [Seife und Wasser genauso wirksam sind wie moderne antibakterielle Mittel](#), stellt sich die zweite Frage nach den Nebenwirkungen. Herkömmliche Seife schadet deiner Gesundheit nicht, außer dass sie vielleicht deine Haut austrocknet, wenn du sie zu häufig verwendest, während antibakterielle Produkte wie Triclosan eine Reihe von potenziell gefährlichen Nebenwirkungen haben.

In einer [aktuellen Pressemitteilung](#) wird [Dr. Sarah Janssen vom Natural Resources Defense Council](#) mit den Worten zitiert:

"Es ist an der Zeit, dass die FDA endlich ihre Bedenken über antibakterielle Chemikalien wie Triclosan äußert. Die Öffentlichkeit verdient es zu wissen,

*dass diese sogenannten antibakteriellen Produkte **bei der Vorbeugung von Infektionen nicht wirksamer sind als normale Seife und Wasser** und auf lange Sicht sogar gefährlich für die Gesundheit sein können."*

Diese Wahrheit mag für manche Menschen aufgrund der sehr erfolgreichen Werbung schwer zu schlucken sein, aber sie ist trotzdem wahr. Verstehe bitte, dass die Vorstellung, dass "sauber" gleichbedeutend mit steril ist, nicht der Realität entspricht. Es wurde ein riesiger, hochprofitabler Markt geschaffen, der auf der Prämisse basiert, dass Keime ausgerottet werden müssen und dass sie schwer zu töten sind.

Das hat dazu geführt, dass viele, vor allem die jüngeren Generationen, eine Gehirnwäsche bekommen haben und glauben, dass normale Seife nicht gut genug ist; du brauchst diese "magische Zutat", die deine Sicherheit und Sauberkeit gewährleistet. Leider zahlst du nur extra für das Privileg, von einer raffinierten Werbung hinters Licht geführt worden zu sein.

Außerdem zahlst du mehr, während du deine Gesundheit in vielerlei Hinsicht gefährdest, zum Beispiel:

1. Sie tragen zur Entstehung von widerstandsfähigeren Bakterienstämmen bei. Das antimikrobielle Mittel Triclosan zum Beispiel ist dafür bekannt, dass es das Wachstum resistenter Bakterien fördert. Selbst die [American Medical Association \(AMA\) rät](#) aus diesem Grund von [antibakteriellen Seifen ab](#).
2. Sie tragen zur toxischen Belastung deines Körpers bei.
3. Triclosan, der Wirkstoff in den meisten antibakteriellen Seifen, tötet nicht nur Bakterien, sondern auch [menschliche Zellen](#) und [wirkt nachweislich als Umwelthormon](#).
4. Außerdem töten diese Produkte sowohl schlechte als auch gute Bakterien ab, was eine weitere Erklärung dafür ist, wie sie zur Entwicklung von antibiotikaresistenten Bakterien und möglicherweise auch zu [allergischen Erkrankungen wie Asthma und Heuschnupfen](#) beitragen.
5. Ein Kind, das in einer Umgebung ohne Schmutz und Keime aufwächst und dem Antibiotika verabreicht werden, die alle guten und schlechten Bakterien in seinem Darm abtöten, ist nicht in der Lage, eine natürliche Widerstandskraft gegen Krankheiten aufzubauen, und wird später im Leben anfällig für Krankheiten. Diese als [Hygienehypothese](#) bekannte Theorie ist wahrscheinlich ein Grund dafür, dass sich viele [Allergien und Krankheiten des Immunsystems](#) in den letzten Jahrzehnten verdoppelt, verdreifacht oder sogar vervierfacht haben.

Antibakterielle Seife gemischt mit gechlortem Wasser ist eine gefährliche Mischung

Damit nicht genug: Wenn sich Triclosan mit dem Chlor in deinem Leitungswasser vermischt, entsteht *Chloroform*, das von der Environmental Protection Agency (EPA) als wahrscheinlich krebserregend für den Menschen eingestuft wurde. Ich habe schon vor über fünf Jahren vor [dieser Gefahr](#) gewarnt.

In Tests, die die typischen Spülgewohnheiten und -bedingungen widerspiegeln, haben Forscher herausgefunden, dass Triclosan mit freiem Chlor reagiert und mehr als 50 ppb (parts per billion) Chloroform in deinem Spülwasser erzeugt. Zusammen mit anderen [Desinfektionsnebenprodukten \(DBPs\)](#) kann das zusätzliche Chloroform die Konzentration der gesamten Trihalogenmethane leicht über den von der EPA erlaubten Höchstwert

treiben. Wie ich bereits erwähnt habe, gehören Trihalomethane zu den gefährlichsten chemischen Nebenprodukten, die es gibt. Der Jahresdurchschnitt der THM-Konzentration in deiner örtlichen Wasserversorgung darf 80 ppb (Teile pro Milliarde) nicht überschreiten, aber es gibt keinen "sicheren" Wert für diese Chemikalien.

Trihalogenmethane (THM) sind krebserregende Stoffe der Gruppe B, d.h. sie können bei Labortieren Krebs verursachen. Desinfektionsnebenprodukte (DPBs) werden auch mit Fortpflanzungsproblemen bei Tieren und Menschen in Verbindung gebracht.

Wenn diese antimikrobiellen Chemikalien in den Abfluss gelangen, verseuchen sie außerdem die Umwelt und werden Teil der Nahrungskette. Forscherinnen und Forscher haben festgestellt, dass etwa 75 Prozent eines anderen beliebten antimikrobiellen Mittels, Triclocarban (TCC), der Wasseraufbereitung, die es abbauen soll, widersteht und in Oberflächengewässer und in kommunalen Klärschlamm gelangt, der als Dünger verwendet wird. TCC ist auch dafür bekannt, Krebs und Fortpflanzungsprobleme zu verursachen.

Die Freisetzung von antimikrobiellen Mitteln in die Umwelt ist also eine weitere Möglichkeit, wie diese Produkte zur Zunahme der Resistenz von Krankheitserregern gegen klinische Antibiotika beitragen.

Warum etwas verwenden, das KEINEN eindeutigen Nutzen für die Gesundheit hat und jede Menge Gesundheitsrisiken birgt?

Die Forschung zeigt eindeutig, dass du keine antimikrobielle Seife brauchst, um dich effektiv vor Keimen zu schützen. Alles, was du brauchst, ist normale Seife und warmes Wasser. Dasselbe gilt für dein Geschirr und deine Wäsche.

Vermeide es also bitte, antibakterielle Seifen und andere Produkte mit diesen gefährlichen Inhaltsstoffen zu verwenden. Sie schaden dir und der Umwelt und tragen zu einem erheblichen Gesundheitsproblem bei. Außerdem kosten sie mehr.



Verwende stattdessen einfach eine sanfte, chemiefreie Seife. In den örtlichen Naturkostläden gibt es in der Regel eine Reihe von natürlichen Seifen, die ohne scharfe Chemikalien auskommen.