



## Welt-Händehygiene-Tag am 5. Mai

### Die winzige Gefahr

Jeden Tag berühren wir zahlreiche Gegenstände, geben uns die Hände oder tippen auf Smartphones. Unsere Hände werden dabei zu Transportmitteln für Keime – unsichtbare blinde Passagiere, die sich auf diesem Weg schnell verbreiten können. Im Alltag mag das harmlos sein, doch in einem Spital kann die Verbreitung von Keimen durch unzureichende Händehygiene schnell gefährlich werden. Am 5. Mai – dem Welt-Händehygiene-Tag – wird weltweit auf dieses Thema aufmerksam gemacht. Der 5.5. soll dabei sinnbildlich für die je fünf Finger unserer zwei Hände stehen.

### Warum ist Händehygiene im medizinischen Umfeld so entscheidend?

Unsere Haut bildet eine natürliche Barriere gegen Keime, die durch Kontakt übertragen werden. Doch bei vielen Patientinnen und Patienten im Spital ist dieser Schutz geschwächt. Operationen, Katheter oder offene Wunden bieten Keimen einfache Eintrittspforten. Besonders immungeschwächte Personen (Frühgeborene, Krebspatientinnen und -patienten oder ältere Menschen) sind anfällig für schwere Infektionen.

In der Schweiz erkranken gemäss Bundesamt für Gesundheit knapp 6% der Patienten an Spitalinfektionen. Dabei ist das Problem grösstenteils hausgemacht: Studien zeigen, dass rund 80% aller Infektionen über unsere Hände übertragen werden. Die gute Nachricht? Dieses Risiko lässt sich mit relativ einfachen Mitteln drastisch reduzieren.

### Die fünf Momente der Händehygiene

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert fünf kritische Momente, in denen die Hände des medizinischen Personals desinfiziert werden müssen:

1. **Vor Kontakt mit Patientinnen und Patienten** – um keine Keime an die Patientinnen und Patienten heran zu tragen
2. **Vor aseptischen/sauberen Tätigkeiten** – etwa vor dem Legen eines Katheters oder vor einer Blutentnahme

3. **Nach Kontakt mit potenziell infektiösen Materialien** – wie Blut, Ausscheidungen oder anderen Körperflüssigkeiten

4. **Nach Kontakt mit Patientinnen und Patienten** – um Keime nicht auf die nächsten Patientinnen und Patienten weiter zutragen

5. **Nach Kontakt mit der Patienten Umgebung** – wenn man nur die Umgebung der Patienten berührt hat. Denn auch Bettgestelle oder Türklinken können mit Keimen besiedelt sein

Diese fünf Momente sind nicht kompliziert, aber sie erfordern Achtsamkeit und Routine. Leider zeigt sich immer wieder, dass selbst im medizinischen Umfeld die Händedesinfektion oft vernachlässigt wird. Mangelndes Bewusstsein, Zeitdruck oder schlicht Vergesslichkeit spielen dabei sicherlich eine Rolle.



### Wie richtig desinfizieren?

Händewaschen mit Wasser und Seife ist vor Dienstantritt sowie nach Dienstschluss, Pausen und Toilettengängen notwendig. In allen anderen Situationen ist ein alkoholbasiertes Händedesinfektionsmittel die richtige Wahl. Für eine korrekte Händedesinfektion müssen die Handflächen, Fingerzwischenräume, Daumen und Handgelenke während 30 Sekunden mit ausreichend Desinfektionsmittel (es darf ruhig tropfen!) eingerieben werden. Nur so wird eine lückenlose Keimabtötung gewährleistet.

### Händehygiene kann Leben retten

Am Welt-Händehygiene-Tag erinnern wir uns: Saubere Hände sind eine entscheidende Massnahme im Kampf gegen Infektionen. Einfache Verhaltensweisen können verhindern, dass Keime sich unkontrolliert verbreiten und Menschenleben gefährden. Ein kurzer Moment der Desinfektion kann den entscheidenden Unterschied machen – für Patientinnen und Patienten, das medizinische Personal und uns alle.



**Katja Herzog**  
Abteilungsleiterin  
Infektionsprävention



**Spital Thurgau**