

## Saubere Sache Teil 2

Die im vorigen Beitrag vorgestellte Handhygiene ist in den allermeisten Fällen für den Alltag ausreichend. Dennoch verwenden wir gerade jetzt in Coronazeiten oder wenn anderen Infektionskrankheiten rumgehen, gern zusätzlich Desinfektionsmittel.

Die im Handel befindlichen Produkte sind als „begrenzt viruzid“ oder „viruzid“ gekennzeichnet. Was hat es damit auf sich?

„Begrenzt viruzide“ Desinfektionsmittel töten nicht alle Viren ab. Gegen SARS-CoV2 und Inflenzaviren reichen sie aber aus. Bei ihnen handelt es sich um behüllte Viren und gerade diese Hülle schein ihre Schwachstelle zu sein, denn wenn sie durch Detergenzien oder Alkohole zerstört wird, verliert das ganze Virus seine Funktionsfähigkeit. Die meisten Erkältungsviren jedoch und auch die gefürchteten, hochansteckenden Noroviren sind unbehüllte Viren. Ihr Capsid ist widerstandsfähiger, so dass man spezielle, als „viruzid“ gekennzeichnete Desinfektionsmittel benötigt.

Wie beim Händewaschen auch reicht es für eine richtige Handdesinfektion nicht aus, die Hände nur mal eben kurz zu befeuchten ( wie es leider beim Nutzen der vielen aufgestellten Desinfektionsspender oft geschieht). Etwa 3 ml – nämlich so viel, wie in die Kuhle der hohlen Hand passt – und das ist ziemlich viel! – müssen über einen Zeitraum von 30 Sekunden nach einem festen Vorgehen eingerieben werden. Zunächst reibt man die Handflächen aneinander, dann legt man die linke Hand über den rechten Handrücken und reibt die Lösung mit verschränkten Fingern ein. Danach das gleiche umgekehrt. Danach reibt man nochmals



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

die Handflächen mit verschränkten Fingern. Dann legt man die Außenseite der Finger auf die gegenüberliegende Handfläche und reibt weiter. Darauf folgt die Daumendesinfektion, indem man diesen mit der anderen Hand umschließt und kreisförmig einreibt. Den Abschluss bildet ein Reiben der Fingerkuppen in der anderen Handfläche, so dass Desinfektionslösung auch unter die (kurzgeschnittenen) Fingernägel gelangt.

Nach all diesen Reinigungsschritten ist eine gute Handpflege nötig, insbesondere jetzt im Winter, da die Haut sonst aufquillt und rissig wird und erst recht krankmachende Keime eindringen können. Da man im Alltag meist keine stark fettenden Salben einsetzen kann, gibt es spezielle Schutzcremes, die schnell einziehen, keine Spuren auf Gegenständen hinterlassen und vor Wasser schützen. Über Nacht kann man dann fettigere Produkte verwenden, die besonders gut pflegen. Dann zieht man am besten dünne Baumwollhandschuhe drüber und lässt die Creme einwirken wie eine Maske.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**