





# Das gesunde Mass

Hygiene ist eine grundlegende Errungenschaft für die Gesundheit des Menschen. Eine massvolle Alltagshygiene ist dabei das Gebot und beginnt beim regelmässigen Händewaschen. Übertriebene Sauberkeit hingegen kann krank machen oder zur Krankheit werden.

Text: Andrea Strässle

«Deine Kleidung sei rein, gewaschen dein Haupt, mit Wasser sollst du gebadet sein!» So heisst es im über 3000 Jahre alten Gilgamesch-Epos. Das Bedürfnis nach Sauberkeit und Ordnung begleitet die Menschheit vermutlich seit ihren Anfängen. Die Vorstellung davon, was als schmutzig und was als sauber zu betrachten sei, hat sich über die Jahrtausende und in verschiedenen Kulturkreisen jedoch beträchtlich gewandelt.

Ein Fünftel der Weltbevölkerung lebt bis heute ohne Zugang zu sauberem Trinkwasser. 2,5 Milliarden Menschen müssen ohne elementare sanitäre Einrichtungen auskommen. Währenddessen gilt in westlichen Industrieländern: Je sauberer, desto besser – am liebsten klinisch rein. Genügend Wasser, eine Armada von Reinigungsmitteln und immer raffiniertere technische Hilfsmittel ermöglichen es uns, unser Verlangen nach Sauberkeit fast unbegrenzt auszuleben.

Die Reinigungs-, Waschmittel- und Kosmetikindustrie weiss die Angst vor dem Schmutz geschickt zu schüren. Glaubt man den Werbespots, so lauern auf jedem Fenstersims und an jedem Rockzipfel gefährliche Keime, die ausradiert werden müssen. Die Botschaft kommt an. Laut dem Schweizerischen Kosmetik- und Waschmittelver-

band wurden hierzulande im letzten Jahr allein an private Haushalte 119260 Tonnen Seife, Wasch- und Reinigungsmittel verkauft.

### Wegen Hygiene mehr Allergien?

Experten mahnen dagegen zur Vernunft. Sinnvolle Hygienemassnahmen sollen nicht darauf abzielen, möglichst sämtliche Mikroorganismen um uns herum zu beseitigen, sondern diese vielmehr auf ein gesundheitsverträgliches Mass zu reduzieren. Blinder Putzwahn belastet Mensch und Umwelt. Tag für Tag ergiesst sich aus unseren Haushalten ein bedenklicher Chemikalienmix ins Abwasser. Zu häufiges Waschen zerstört den natürlichen Säureschutzmantel und Fetthaushalt der Haut.

Ausserdem befürchten manche Wissenschaftler gar, dass übertriebene Reinlichkeit unser Immunsystem schwächt und uns anfällig für Allergien macht. Ihre Hypothese: Wenn durch den Putzfilm selbst harmlose Mikroorganismen aus unserem Umfeld entfernt werden, fehlt unserer körpereigenen Schutzbrigade das Übungsfeld, um die eigenen Abwehrkräfte zu trainieren. Das Immunsystem gerät ausser Takt.



Armut ist häufig ein Grund für mangelnde Hygiene



Fotos: zvg

Doch wo liegt das gesunde Mass an Sauberkeit? Was bedeutet überhaupt hygienisch? Hygiene ist die Lehre von der Erhaltung der Gesundheit. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und ist abgeleitet von Hygieia, der griechischen Göttin der Gesundheit. Sauberkeit und Körperpflege genoss bereits in der altägyptischen Hochkultur einen erstaunlich hohen Stellenwert. Archäologen fanden bei Ausgrabungen aus der Zeit um 3000 vor Christus nicht nur ausgeklügelte Wasserversorgungssysteme, sondern auch Baderäume, Duschvorrichtungen, Kupferkessel zum Erhitzen von Wasser, Wasch- und Spülbecken, Toilettenkästchen und Salbgefässe. Das Händewaschen vor den Mahlzeiten wurde als so wichtig erachtet, dass es zum rituellen Gebot erhoben wurde.

### Krankmacher: Wasser und Seife

Bei den Griechen und Römern sollten Hygienemassnahmen nicht nur reinigen, sondern auch die Sinne erfreuen. Die Römer verbrachten reichlich Zeit mit Baden in den Gemeinschaftsthermen, die oft auch über eine Sporthalle sowie separate Salb- und Massagezimmer verfügten. Wer etwas auf sich hielt, achtete auch auf saubere Kleidung. In

den römischen Wäschereien wurde ein spezielles Waschmittel verwendet: Man sammelte Urin, vergor ihn, wobei sich Ammoniak bildete, und gab das faulige Gemisch ins Waschwasser.

Auch im Mittelalter waren öffentliche Bäder Treffpunkt und Ort der Entspannung. Auf der Strasse war von Hygiene hingegen wenig zu sehen. In den engen Gassen stank es zum Himmel, und die Menschen wateten vielerorts durch ihren eigenen Kot. Die Bedingungen waren ideal zur Ausbreitung von Seuchen. Pest und Syphilis rafften denn auch Millionen von Menschen dahin. In der Folge machte sich der Irrglaube breit, die gefährlichen Krankheiten würden sich übertragen, indem sie über das Wasser durch die Poren der Haut in den Körper eindringen. Wasser und Seife galten bald als Teufelszeug und wurden gemieden. Wer es sich leisten konnte, versuchte Schmutz und Körpergeruch stattdessen mit Puder, Schminke und Parfum zu überdecken.

Der Siegeszug der modernen Hygiene begann im 19. Jahrhundert. Die Vorschriften in den Städten, in denen die Arbeiterfamilien immer enger zusammenlebten, wurden schrittweise verschärft, Abwassersysteme und Klärgruben ausgebaut. Forscher erkannten in sauberem Wasser einen ent-



Mehr als bloss Hygiene: Die Badekultur hat eine lange Tradition



Obdachlosen fehlt oft der Zugang zu sanitären Anlagen





Fotos: fotofolia.com

## Eine kleine Geschichte der Seife

Waschen, Putzen, Körperpflege – all das ist ohne Seife kaum denkbar. Seife ist ein Mittler zwischen Schmutz und Wasser. Jedes winzige Seifenteilchen besteht aus einem wasserliebenden und einem fettliebenden Teil. Die wasserliebenden Köpfe der Seifenteilchen richten sich zum Wasser hin aus, die fettliebenden Schwänze binden an den Schmutz. Durch die Waschbewegungen wird der Schmutz in kleinste Fetttropfchen portioniert, die alle von einer Schicht Seife umschlossen sind und sich so im Wasser lösen lassen. Die ältesten Hinweise auf die Herstellung von Seife sind etwa 4500 Jahre alt und stammen von den Sumerern. Archäologen fanden auf Tonzylindern eingeritzte Anleitungen zum Kochen von Seife aus Asche und Fett. Die alten Ägypter kannten ein ähnliches Rezept. Diese frühzeitliche Seife dürften die Menschen kaum zur Körperreinigung, sondern zur Kleiderwäsche und zur Behandlung von Hautkrankheiten verwendet haben.

Die Germanen und die Gallier brauchten Seife aus Ziegen-, Rinder- oder Hirschtalg als Pomade und Haarfärbemittel. Die Griechen und die Römer reinigten ihre Wäsche über Jahrhunderte mit Aschenlauge und salbten ihre Körper mit Öl. Die Seife entdeckten die Römer hingegen erst ab dem 2. Jahrhundert nach Christus als reinigendes Mittel.

Als besonders geschickt im Seifenkochen erwiesen sich die Araber des 7. und 8. Jahrhunderts. Sie setzten als Erste gebrannten Kalk ein, um besonders feste Seifen zu erhalten. Die Rezepte verbreiteten sich über den Mittelmeerraum. In Spanien, Italien und später in Frankreich entstanden Zentren des Seifensiederhandwerks. Als Rohstoffe dienten Olivenöl und die Asche von Küsten- und Meerespflanzen. Doch blieb Seife vorerst ein Luxusprodukt, das vor allem für Haarpflege und Rasur verwendet wurde.

Erst im Laufe des 18. Jahrhunderts fanden Wasser und Seife zur Körperreinigung Verbreitung. Mit der Industrialisierung und dem Aufschwung der Textilindustrie nahm der Bedarf an Seife weiter zu. Die Erfindung eines preisgünstigen Verfahrens zur Herstellung von Soda, die bisher nur aus Pflanzenasche gewonnen werden konnte, und die Einfuhr billiger Fettrohstoffe aus tropischen Ländern machten den Weg frei zur industriellen Massenproduktion von Seife. So wurden Seifen und ihre synthetischen Verwandten allmählich zum selbstverständlichen Gebrauchsartikel, der heute in fast jeder erdenklichen Anwendungsform, Farbe und Duftnote erhältlich ist.

scheidenden Faktor, um Seuchen zu vermeiden. Biologen und Mediziner identifizierten Mikroorganismen als Verursacher von Krankheiten.

Florence Nightingale, eine Pionierin der Krankenpflege und Haushaltshygiene, erteilte Ratschläge zu den fünf «wesentlichen Punkten für die Gewährleistung gesunder Häuser», nämlich «Luft, sauberes Wasser, effektive Kanalisation, Sauberkeit und Licht». Ärzte und Politiker propagierten das Händewaschen, die tägliche Körperpflege mit Wasser und Seife sowie die neuen Schutzimpfungen. Die Verbesserungen zeigten Wirkung. Die Kindersterblichkeit sank massiv, allein in der Zeit von 1870 bis 1930 nahm die Lebenserwartung in den entwickelten Ländern Europa um 20 Jahre zu.

## Hygieneunterricht in den Schulen

Anfang des 20. Jahrhunderts setzt sich der Begriff Hygiene allmählich in den Köpfen fest. Hygieneunterricht in den Schulen trug dazu bei, alle sozialen Schichten für das Thema zu sensibilisieren. Mit der Entdeckung des Penicillins, der Einführung der Desinfektion von Wunden, Oberflächen und Materialien in der Medizin und verschiedener Schutzimpfungen glaubte man gar, die Infektionskrankheiten bald besiegt zu haben.

Welch ein Irrtum: Heute erleben wir das Wiederaufflammen einstiger Menschheitsplagen wie etwa Tuberkulose, kämpfen gegen neue Seuchen wie Sars oder Aids und sehen uns mit einer wachsenden Zahl antibiotikaresistenter Keime konfrontiert.

## Regelmässiges Zähneputzen: ein wichtiges Hygienritual





Angst vor Krankheitserregern: Noch gesund oder schon krankhaft?



Glänzen muss es, um hygienisch zu sein, so

Die Geschichte zeigt, dass die Hygienegewohnheiten stark von den geltenden Vorstellungen von Reinheit, Schmutz und Krankheit abhängen. Noch heute unterscheiden sich die Sitten beträchtlich zwischen verschiedenen Kulturen. Dabei liegen spezielle Gebräuche häufig in den besonderen Umweltbedingungen begründet. So empfinden wir Europäer das Waschen mit Rinderurin, wie es bei sudanesischen Viehzüchtern üblich ist, als befremdlich. Tatsächlich aber ist die Massnahme angesichts des akuten Wassermangels, mit dem diese Menschen leben müssen, überaus sinnvoll.

Körperliche wie geistige Reinheit waren dem Menschen von jeher so wichtig, dass Hygienevorschriften oft als von göttlicher Instanz vorgeschrieben galten. Solche Reinheitsgebote und -rituale spielen bis heute in vielen Religionen eine grosse Rolle. Die strengen Reinigungsvorschriften der jüdischen Religion zeigen klar das Bestreben, Unreinheit möglichst aus dem Alltag zu beseitigen: mit täglichen rituellen Waschungen und Speisegesetzen, die in Zeiten ohne elektrischen Kühlschrank für ein im Wüstenklima lebendes Volk sehr zweckmässig waren.

In Indien wird noch heute zur körperlichen und spirituellen Reinigung im Ganges gebadet und Wäsche gewaschen, obwohl der Fluss inzwischen beträchtlich verunreinigt ist. Letztlich ist auch die Weihwassergeste der Katholiken ein Überbleibsel

der uralten Vorschrift, dass man sich vor dem Betreten eines Hauses reinigen möge.

### Ekkel als Triebfeder

Stärker noch als Regeln und Gebote bewegt aber ein urtümliches Gefühl die Menschen weltweit dazu, sich von Kot, Schleim und verdorbenen, stinkenden Nahrungsmitteln fernzuhalten: der Ekkel. Laut der Ekelforscherin Valerie Curtis von der London School of Hygiene and Tropical Medicine ist uns der Ekkel vor bestimmten Dingen angeboren. Anderes hingegen lernen wir erst im Laufe unseres Lebens zu verabscheuen, vor allem durch Erziehung. So kann ein Kind entweder lernen, eine Ratte als niedliches Pelztierchen zu betrachten oder sich vor dem Nager als ekligem Krankheitsüberträger zu gruseln.

Besonders stark von der Sozialisation beeinflusst ist unser Geruchsempfinden. Vor einigen hundert Jahren dürfte sich die einfache Bevölkerung noch kaum an mehr oder weniger starken Ausdünstungen gestört haben. Heute hingegen ist Körper- und Schweissgeruch äusserst verpönt. Die körpereigene Geruchsnote wird durch tägliches Duschen möglichst ausgeradiert – oder zumindest durch Deodorieren und Parfümieren übertönt.

Aus hygienischer Sicht ist gegen dezenten Körpergeruch nichts einzuwenden. Der verbissene



## Wenn Waschen und Putzen zur Krankheit wird

Kaum jemand mag das Gefühl nicht, wenn der Körper frisch geduscht oder die Wohnung auf Vordermann gebracht ist. Wen die Angst vor Schmutz und Keimen jedoch ständig umtreibt und zu stundenlangen exzessiven Wasch- und Putzritualen zwingt, der leidet.

Wo verläuft die Grenze zwischen Reinlichkeitsfimmel und Putz- oder Waschzwang? «Von einer Zwangsstörung sprechen wir dann, wenn die Person unter ihrem sich ständig wiederholenden Verhalten leidet, es aber nicht reduzieren kann, weil dann unangenehme Gefühle auftreten», sagt Michael Rufer, leitender Arzt der Psychiatrischen Poliklinik am Universitätsspital Zürich und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen. Zwei bis drei Prozent der Bevölkerung erkranken in ihrem Leben an einer Zwangsstörung, Putz- und Waschzwänge gehören zu den häufigsten Arten.

Beim Putz- oder Waschzwang werden die Hände, der Körper, Gegenstände oder die ganze Wohnung immer wieder nach einem fixen Ablaufplan gereinigt und desinfiziert. Betroffene meiden zunehmend als bedrohlich empfundene Situationen, etwa die Benutzung einer fremden Toilette, und ziehen sich allmählich vom sozialen Umfeld zurück. Die Ursachen von Putz- und Waschzwang sind bislang nicht eindeutig geklärt. Die Experten sind sich einig, dass mehrere Faktoren zusammenwirken. So können unter anderem negative Erfahrungen in der Kindheit, aktuelle Stresssituationen und allenfalls neurobiologische und genetische Faktoren eine Rolle spielen. «Nicht wenige Patienten berichten von einem früheren prägenden Erlebnis mit Schmutz oder wurden in der Erziehung stark zu Reinlichkeit angehalten – das muss aber nicht so sein», sagt Psychiater und Psychotherapeut Rufer.

Wasch- und Putzzwänge sind heutzutage gut behandelbar. Am wirkungsvollsten ist eine sogenannte kognitive Verhaltenstherapie, die von einem entsprechend ausgebildeten Psychotherapeuten durchgeführt wird. Sie kann gegebenenfalls mit Medikamenten unterstützt werden. Michael Rufer kann Betroffene und Angehörige nur ermutigen, professionelle Hilfe aufzusuchen: «60 bis 80 Prozent der Betroffenen sprechen gut auf eine solche Behandlung an.»

Weitere Informationen: [www.zwaenge.ch](http://www.zwaenge.ch)

die Werbebotschaften

Auch unter einfachen Bedingungen lässt es sich hygienisch leben



Foto: ifisblende.de

## «Das A und O ist das regelmässige Händewaschen mit Wasser und Seife»

Was es für unsere Gesundheit braucht, ist eine Grundhygiene, sagt Martin Exner, Direktor des Instituts für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn. Diese basiert auf wenigen einfachen Massnahmen.



**Herr Exner, im Zusammenhang mit der Zunahme von Allergien in den letzten Jahrzehnten wird oft die Frage diskutiert: Leben wir heute zu sauber? Was sagen Sie als Hygiene-Experte?**  
Der britische Wissenschaftler David Strachan formulierte 1989 erstmals die sogenannte Hygiene-Hypothese. Sie besagt, dass falsch verstandene, übertriebene Hygiene im frühen Kindesalter eine Ursache für den starken Anstieg von Allergien darstelle. Die Hypothese ist so jedoch bis heute nicht bewiesen. Was wir

wissen: Der Umgang mit harmlosen Bakterien im frühen Kindesalter ist wichtig und trainiert das Immunsystem. Das bedeutet aber nicht, dass wir deshalb die Basishygiene vernachlässigen und das Risiko für Infektionskrankheiten in Kauf nehmen dürfen. Die Idee Strachans hat unglücklicherweise bei vielen den Eindruck hervorgerufen, dass wir uns vor Infektionskrankheiten nicht mehr in Acht zu nehmen bräuchten, ja dass sie im Gegenteil gut für uns seien. Dabei ist eine gute Grundhygiene nach wie vor unverzichtbar für die Erhaltung unserer Gesundheit.

### Eine gute Grundhygiene – was heisst das?

Es geht darum, neben den grundsätzlichen Errungenschaften der sanitären Revolution wie sauberem Trinkwasser, gesicherter Abwasser- und Abfallentsorgung mit wenigen, einfachen Massnahmen Infektionsgefahren einzudämmen. Das A und O ist das regelmässige Händewaschen mit Wasser und Seife. Das muss bereits bei Kindern ritualisiert werden. Ein weiteres einfaches Rezept: Husten oder niesen Sie in Ihren Oberarm, anstatt ins Freie oder in die Hand. Solche einfachen Massnahmen haben einen grossen Effekt. Sich abends das Gesicht zu waschen und die Zähne zu putzen, bevor man sich zu Bett legt – solche Dinge sind wichtig. Mehrmals pro Tag zu duschen, hingegen ist unnötig und übertrieben.

### Wie sieht es im Haushalt aus? Muss die Wohnung blitzten und duften, wie es uns die Werbung weismachen will?

Das Glänzen ist aus hygienischer Sicht nicht entscheidend. Wichtig hingegen ist, regelmässig zu lüften. Den Staub aus einer Wohnung zu entfernen, ist ebenso sinnvoll, weil er Träger von Schadstoffen ist. Auch im Haushalt gilt: Eine Grundsauberkeit ist nötig. Von optischer Sauberkeit allein lässt sich jedoch nicht unbedingt auf einwandfreie Hygiene schliessen.

### Wo hapert es denn besonders häufig im Haushalt?

Ganz wichtig ist der Bereich der Lebensmittelhygiene – da sind viele zu sorglos geworden. Ein Grossteil der Durchfallerkrankungen in Europa

wird im eigenen Haushalt erworben. Wir kaufen Lebensmittel heute gern auf Vorrat ein und vergessen zu oft, dass die Produkte auch unter Kühlschranktemperaturen nur eine bestimmte Zeit lagerbar sind, da zahlreiche Krankheitserreger wie Listerien oder Yersinien sich auch bei niedrigen Temperaturen unter 4 Grad Celsius noch vermehren. Oft werden die Nahrungsmittel zudem nur kurz in der Mikrowelle erhitzt, wobei Mikroorganismen bei Weitem nicht so sicher abgetötet werden wie bei herkömmlicher Erhitzung. Besonders im Umgang mit rohem Fleisch, Geflügel, Eiern und Fisch ist Sorgfalt gefragt. Das heisst, dass alle mit diesen Produkten in Kontakt gekommenen Flächen und Utensilien sofort nach der Zubereitung mit heissem Wasser und Reinigungsmittel gründlich gesäubert und die Hände mit Seife gewaschen werden müssen.

### Wie sieht es in der Waschküche aus?

Wir haben über die Jahre aus ökologischen Gründen die Waschttemperaturen gesenkt. Das ist grundsätzlich sinnvoll, doch darf man nicht vergessen, dass mit Temperaturen unter 40 Grad keine deutliche Reduktion von Mikroorganismen in der Wäsche mehr zu erreichen ist. Gerade Unterwäsche kann insbesondere bei Durchfallerkrankungen aber massiv verschmutzt sein und sollte – wenn es die Textilien denn überhaupt zulassen – bei 60 Grad gewaschen werden. Bei Gemeinschaftswaschmaschinen, wie sie in der Schweiz üblich sind, wäre es wichtig, die Maschine zwischen den einzelnen Benutzern auf 90 Grad zu erhitzen.

### Machen Desinfektionsmittel im Haushalt Sinn?

In der Regel ist im Haushalt, anders als im Krankenhaus, eine Desinfektion nicht nötig. Wenn Sie jedoch einen pflegebedürftigen Patienten in der Familie haben, dann sind desinfizierende Wischtücher praktisch und sinnvoll, um beispielsweise verunreinigte Flächen von Erbrochenem oder Stuhl zu reinigen. Denn mit konventionellem Reiniger kommen Sie den Krankheitserregern in solchen Situationen nicht bei. Ich habe selbst vier Kinder und wir halten es in unserer Familie so, dass wir für diese Fälle immer ein, zwei Spender mit Desinfektionstüchern parat haben. Das sind aber wie gesagt spezielle Situationen – sie brauchen um Gottes Willen nicht regelmässig den Haushalt zu desinfizieren.

### Sich regelmässig die Hände waschen, sorgfältig mit Nahrungsmitteln umgehen – das scheint eigentlich keine Zauberei. Warum vernachlässigen wir trotzdem so oft selbst die einfachsten Regeln?

Infektionen werden heute kaum mehr als Bedrohung wahrgenommen. Die Mehrheit glaubt, das sei heute kein wirkliches Problem mehr – und wenn man erkrankt, gibt es ja Antibiotika. Diese Einstellung ist bedenklich, denn die Antibiotikaresistenzen unter den Krankheitserregern nehmen zu. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass wir immer älter werden, und mit dem Alter steigt die Infektionsanfälligkeit. Das Thema Hygiene gewinnt deshalb wieder an Bedeutung. Die Menschen müssen wieder sensibilisiert werden für einfachste Massnahmen, an erster Stelle für das Händewaschen. Denn nur schon damit lassen sich Durchfall- und Atemwegserkrankungen massiv reduzieren – ganz ohne Antibiotika.



Kampf gegen den eigenen Duft ist vielmehr ein Symptom für den Wandel der Hygienevorstellungen in den letzten 50 Jahren: Ästhetischen Kriterien wird heute mehr Bedeutung zugemessen als einer effektiven Prävention von Krankheiten. Die öffentliche Hygienebildung hat ihre überragende Position verloren und in den Schulen ist der Hygieneunterricht durch scheinbar wichtigere Themen verdrängt worden.

Dabei zeigen neuere Daten, dass die Zahl der Todesfälle durch Infektionskrankheiten in den Industrieländern wieder ansteigt. Wohl sind viele schwere Erkrankungen, etwa Typhus und Cholera, viel seltener geworden. Virusinfektionen, gewisse Magen-Darm-Erkrankungen sowie HIV haben hingegen zugenommen. Bestimmte Viren gelten inzwischen als Mitverursacher von Krebs und anderen chronischen Krankheiten. Immer neue antibiotikaresistente Erreger verursachen grosse Probleme. Zudem machen ältere und chronisch kranke Menschen, die besonders anfällig für Infektionskrankheiten sind, einen immer grösseren Teil unserer Gesellschaft aus.

### Die Alltagshygiene ist massvoll

Hygiene zur Krankheitsprävention hat ihre Bedeutung also keinesfalls verloren. Doch muss sie eine dem 21. Jahrhundert angepasste Form finden. Mit dem Reinlichkeitswahn, wie ihn Putz-, Wasch- und Duschmittelwerbung propagieren, hat dies wenig zu tun. Das Erfolgsgeheimnis ist eine massvolle, dafür zielgerichtete Alltagshygiene. Dazu gehört, zu akzeptieren, dass in einem Haushalt immer potenziell schädliche Keime vorhanden sind. Sinnvolle Hygienemassnahmen zielen nicht darauf ab, diese auszurotten, sondern ihre Verbreitung zu verringern. Denn selbst das Toilettenbecken oder der Windeleimer sind per se keine wirkliche Gefahr für die Gesundheit – sofern nach dem Kontakt mit ihnen die Hände gründlich gewaschen werden. Regelmässiges Händewaschen, der sorgfältige Umgang mit Lebensmitteln sowie die gründliche Reinigung von Arbeitsflächen und Utensilien, die mit Nahrungsmitteln in Kontakt gekommen sind, bilden deshalb das Rückgrat einer guten Haushaltshygiene.

Auch bei der persönlichen Körperhygiene geht es nicht um Keimfreiheit. Die allmorgendliche

Dusche gehört für viele zum Alltag, muss aber nicht sein – ausser für jene, die stark schwitzen oder schmutzige Arbeiten verrichten. Ansonsten genügt jeden zweiten Tag völlig, wobei das Duschgel ruhig ab und zu weggelassen oder auf die besonders verschwitzten Stellen beschränkt werden darf. Richtiges Niesen und Husten, Handhygiene, Zahnpflege, die korrekte Versorgung von Wunden sowie ein gezielter Impfschutz sind allemal wichtiger als tägliches Einseifen und Parfümieren (siehe Interview).

Eine zeitgemässe Hygiene versucht, einen Mittelweg zu finden zwischen der Bekämpfung von potenziellen Krankheitserregern und dem Erhalt des natürlichen Gleichgewichts zwischen dem Menschen und seiner Umgebung. Im Konzept der gezielten Hygiene – anstelle blinden Wütens mit aggressiven Reinigern und Desinfektionsmitteln – sehen moderne Hygieniker den gangbaren Weg. ■

Eine hygienische Errungenschaft: das stille Örtchen



Foto: ifisblende.de