

ZUR BEGRÜßUNG HÄNDE SCHÜTTELN

Unsere Hände kommen mit vielen Erregern in Berührung. Regelmäßiges Händewaschen kann das Risiko reduzieren.

Von Maria Bandrowski

Kranke Menschen, deren Immunsystem geschwächt ist, haben ein sehr hohes Infektionsrisiko, denn Keime - also Bakterien, Viren und Pilze - sind ständig um uns.

Keime, also Krankheitserreger (ein Oberbegriff für sämtliche Bakterien, Viren, Pilze und ein paar andere Exoten) werden durch Händekontakt, Türklinken, Toiletten und andere Gegenstände, die zuvor von anderen Menschen mit Bakterien belastet wurden, übertragen. Häufige Verbreitung erfolgt auch durch Niesen, Husten und Sprechen.

Bakterien bestehen aus voll ausgestatteten Zellen und können sich durch Teilung vermehren. Verschiedene Arten von Bakterien übernehmen auch nützliche Funktionen. Nur wenn das Immunsystem bei z. B. nierenkranken Patienten geschwächt ist, können Bakterien auch Infektionen verursachen.

Zu den häufigsten Infektionen, an denen Bakterien beteiligt sind, zählen: Stirn-Nasenhöhlen- und Mittelohrentzündung, Mandelentzündung, grippaler Infekt, Bronchitis und sogar Lungenentzündung.

zung.

Viele Ursachen von Hautausschlag oder Juckreiz werden verursacht durch Baden im verschmutzten Wasser wie z. B. in Schwimmbädern und Seen.

Auf der Schleimhaut des Magens finden *Helicobacter pylori*-Bakterien ideale Bedingungen zur Vermehrung. Die Magenschleimhaut-Entzündung entsteht auch als Folge von langfristiger Medikamenten-Einnahme, wie es bei Nierenpatienten der Fall ist.

Allgemeine Abwehrschwäche nach der Transplantation begünstigen auch bakterielle Erkrankungen der Harnwege und Nieren.

Die genaue Art des Erregers wird durch eine Bakterien-Kultur-Untersuchung bestimmt. Danach werden Medikamentenwahl und Dauer der Behandlung bestimmt. Bakterielle Erkrankungen werden meistens mit Antibiotika behandelt. Allerdings, weil Erreger immer öfter gegen Antibiotika resistent werden, müssen ständig neue Medikamente entwickelt werden.

Salmonellen sind Bakterien, die für eine Lebensmittelinfektion verantwortlich sind. Sie können bei Menschen Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, Durchfall und Erbrechen hervorrufen. Wo-

bei Salmonellen-Infektion und Lebensmittel-Vergiftung nicht das gleiche ist. Bei bakteriellen Infektionen gelangen Erreger selbst in den Körper und außer Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommt auch noch Fieber dazu.

In rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukten vermehren sich Salmonellen besonders schnell und verursachen Magen- bzw. Darmbeschwerden. Leicht verderbliche Nahrungsmittel sollten daher immer kühl gelagert werden. Auch während des Transportes im Auto soll auf eine entsprechend niedrige Temperatur geachtet werden. Abtöten kann man Salmonellen nur, indem man sie mindestens 5 Minuten bei über 70 Grad C erhitzt.

Zubereitung von Speisen ist auch ein Thema für sich. Hände waschen wie auch Geschirr und Schneidebrett stets sauber halten ist selbstverständlich. Auch Speisereste und das Wasser von aufgetauten Lebensmitteln müssen gleich entsorgt werden. Lappen und Schwämme müssen regelmäßig ausgetauscht oder gewaschen werden. (Die Reinigungsmittel im Privathaushalt sind ausreichend). Zusätzliche Desinfektionsmittel sind meistens nicht notwendig.

Eine Salmonellen-Vergiftung wird meistens nicht mit Antibiotika behandelt. Der Körper soll durch die Zufuhr ausreichender Menge an Flüssigkeit ausgespült werden. In besonders schweren Fällen wird die Flüssigkeit über die Vene zugeführt.

Viren sind die kleinsten Krankheitserreger, die sich in Zellen von Fremdkörpern einschleusen und sie zerstören. Viren sind keine Lebewesen, bestehen nur aus Erbmasse und Schutzhülle, also können sie sich nur innerhalb einer Zelle vermehren. Sie verbreiten sich häufig über die Luft durch Tröpfchen z. B. beim Niesen, Husten und Sprechen.

Viren sind für viele Erkrankungen verantwortlich: Windpocken, Masern, Hepatitis, Gürtelrose, Tetanus, Atemwegeerkrankungen, Influenza also „echte“ Grippe, um nur einige Beispiele zu nennen. Außer Nervenknotten befallen z.B. Herpes-Viren auch Genitalien. Sie werden im direkten Kontakt zwischen den Menschen durch Küssen oder Geschlechtsverkehr übertragen (es entstehen Bläschen auf der Lippe).

Infektionen wie Noro- oder Rotaviren sind Erkrankungen, die in Form von Durchfall sowie Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Leider werden sie meistens durch unsaubere Hände im Kontakt mit dem Mund, also durch direkte Aufnahme von Erbrochenen oder Stuhlresten, aufgenommen. Weil bereits eine geringe Menge für die Ansteckung ausreicht, ist Händewaschen mit Seife sehr wichtig.

Wenn Wunden oder Schleimhaut mit Blut oder Körperflüssigkeit einer infizierten Person in Berührung kommen, kann es zu einer schweren Krankheit (wie z. B. aktuell Ebola) oder einer Blutvergiftung führen.

Viren werden mit s.g. Virostatika behandelt. Das bedeutet, für jede Art von Viren muss ein spezielles Virostatikum erst entwickelt werden und kann dann bei Patienten eingesetzt werden. Bei vielen Viren beschränkt sich jedoch die Behandlung nur auf die Bekämpfung der Krankheits-Symptome. Den Rest muss das Immunsystem selbst erledigen.

Pilze wie auch Bakterien bestehen aus einer Zelle, bilden Fäden und vermehren sich in der feuchten Umgebung. Sie gelangen durch den direkten Kontakt von Mensch zu Mensch in den anderen Körper. Pilze können Krankheiten wie Entzündung der Mundhöhle, sowie Haut-, Haar- und Nagelinfektionen, Genitalienbereich-Krankheiten und auch Darmkrankheiten hervorrufen.

Wenn das Immunsystem durch Cortison und Immunsuppressiva nach einer Organtransplantation geschwächt ist, kann es sogar die Ausbreitung des Pilzbefalls in die Lunge begünstigen.

Eine andere Art von Pilzen sind Schimmelpilze. Viele davon sind z. B. bei Käse- oder Penicilinzubereitung wichtig. Die tägliche Speiseauswahl ist auch hier grundsätzlich zu beachten. Schimmelpilze können auch in einer feuchten Wohnung oder Klimaanlage vorkommen.

Die Pilzinfektionen werden durch sog. Antimycotica behandelt.


Da die Symptome der Krankheiten sich in vielen Fällen ähneln, ist es für einen Arzt, denke ich, oft sehr schwer, sofort zu bestimmen, welchem Erreger der Patient ausgesetzt war. Die Diagnose erfolgt in ausführlicher Untersuchung mit mehreren Methoden: Blutuntersuchung z. B. für die Bestimmung der Anzahl der weißen

Blutkörperchen, ein spezielles mikrobiologisches Verfahren, in dem man die Kulturen der Erreger züchtet, Antikörpertests, wo man mit Farbstoff Keime sichtbar machen kann, Anfertigen von Urinkulturen oder auch eine Ultraschall-Untersuchung. Wir Patienten können uns nicht vorstellen, wie eine schnelle ärztliche Hilfe in solchen Fällen schwierig werden kann.

Deswegen sollten wir einer Erkrankung vorbeugen. Schutzimpfungen gehören zu den sichersten Vorsorgemaßnahmen der modernen Medizin. Sie verringern das Risiko zu erkranken und sind ein notwendiger Abwehrschutz. Wie in unserem INFO-Magazin Nr. 164 bereits erwähnt, sind Impfungen bei Nierenkranken und Transplantierten sehr wichtig.

Wichtig ist auch eine Ansteckung zu vermeiden: Menschenmengen aus dem Weg gehen, Gartenarbeit nur mit Handschutz ausführen, bei öffentlichen Toiletten nur Papiertücher benutzen, Räume mit Schimmelpilz-Befall meiden, verdorbene Lebensmittel nicht essen. In keinem Fall unsauberes Wasser trinken.

Regelmäßiges Händewaschen kann das Risiko reduzieren. Allerdings muss man Hände gründlich mit Seife und unter fließendem Wasser reinigen. Das Händewaschen muss so verinnerlicht werden, dass es zu einem Automatismus wird.

Und wie bereits Hippokrates gesagt hat „Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor“

Eine ergänzende Zusammenstellung finden Sie auf Seite 15.