

## Grippesaison = kein Händeschütteln, Hände häufiger waschen oder besser desinfizieren!



In der westlichen Welt ist das Händeschütteln als Begrüßungsritual nicht wegzudenken. Es gilt auch als unhöflich oder sogar als arrogant, seinem Gesprächspartner zur Begrüßung die Hand nicht zu schütteln. Das Händeschütteln hat einen symbolischen Charakter, welcher in unserem Kulturkreis praktisch nicht mehr wegzudenken ist. Aber aus infektiologischer Sicht ist das **Händeschütteln** letztlich nicht gut.

Man reicht sich wie bereits bei den alten Griechen und Römern die rechte Hand, welche normalerweise die **Waffenhand** war, um zu symbolisieren, dass man in friedlicher Absicht und waffenlos ist. Obwohl unser Alltag nicht mehr so kriegerisch ist, haben wir diesen Brauch über Jahrtausende beibehalten.

Obwohl: Taschentücher kamen auch beim Adel erst in der Neuzeit in Gebrauch. Bis weit nach dem Zweiten Weltkrieg beobachtete ich, insbesondere während meiner 6 Jahre bei einer großen Baufirma, dass sich Menschen in die Hände schnäuzten und diese danach an der Kleidung abwischten.

Das Händeschütteln wird heute auch für einen ersten Eindruck des Gegenübers genutzt, bei uns gilt ein starker Händedruck als Zeichen für Selbstbewusstsein und Willenstärke, ein schwacher Händedruck hingegen kann ein Zeichen für Unsicherheit und mangelndes Selbstvertrauen sein.

Aber durch die Hände übertragen wir Keime, dies wurde in vielen Studien gezeigt. Deshalb ist Händehygiene im Krankenhaus immer wieder Thema, und ich biete Ihnen immer wieder **Schulungen zur korrekten Händehygiene** an. Aber auch im Alltag sind die Hände Überträger von Infektionen, und v. a. in den Wintermonaten, wo viele virale Erkrankungen gehäuft auftreten, werden unsere Hände zur Infektionsschleuder.



Sollen wir uns jetzt die Hände nicht mehr reichen? Das hätte vermutlich enorme gesellschaftliche und kulturelle Folgen. Was würden wir dann als Zeichen für Freundschaft und Vertrauen nehmen? Das **Nasereiben der Maori** wäre wohl für unseren kulturellen Hintergrund schon fast zu nahe, das **Wangenküssen** wohl ebenfalls?

Und einfach einander zuzuwinken, ist etwas komisch oder? Ich glaube das Händeschütteln ist in unserer Gesellschaft so fest verankert, dass es weiterhin ein fester Bestandteil unserer Begrüßungskultur bleiben wird. Aber vielleicht sollten wir doch in den **Wintermonaten einfach häufiger die Hände waschen**, damit sie nicht zu einem Viren-Multiplikator werden, und wenn wir selbst erkältet sind, sollten wir vielleicht **vom Händeschütteln absehen**, mit der Erklärung man sei jetzt grad erkältet und wolle niemanden anstecken.

**Und hier übrigens der aktuelle Stand der Grippesaison:** Die Grippewelle rollt von Westen über Deutschland und beginnt in diesem Jahr früher, meldet das Robert-Koch-Institut am vergangenen Freitag. Es wurden zum Ende des vergangenen Jahres und in der ersten Woche des neuen Jahres deutlich mehr Atemwegerkrankungen registriert, darunter auch die echte Grippe. Eher untypisch sei auch, dass sich die Grippe von Norden und Westen Deutschlands her ausbreite statt wie in den vergangenen Jahren von Süden her.

Also wenn, dann sollten Sie in den nächsten Tagen wirklich das Händeschütteln auf ein Minimum reduzieren, sich die Hände jeweils gründlich waschen oder besser desinfizieren, und alternativ auf das Wangenküssen zur Begrüßung umstellen.

**Gesundheit wünscht Ihnen** Franz Sitzmann/9.1.2009