



Wirklich wichtige Hygieneregeln für CF-Betroffene

Infektionen können für Menschen mit Mukoviszidose schnell gefährlich werden. Die Angst vor Keimen ist bei vielen Betroffenen deshalb allgegenwärtig. Doch es besteht kein Grund zur Panik. CF-Experten raten zu vernünftigen Hygienemaßnahmen, damit die Furcht vor einer Infektion den Alltag nicht völlig lahmlegt. **Das sind die wichtigsten Hygieneregeln:**¹



Wasser lange laufen lassen

Ein Bakterium, das CF-Betroffenen gefährlich werden kann, sind sogenannte Pseudomonaden. Sie tummeln sich überwiegend im Wasser und in feuchten Milieus. Dazu zählen neben Armaturen und Abflüssen von Waschbecken oder Duschen insbesondere auch Beatmungs- oder Inhalationsgeräte – und sogar im Spülschwamm können Keime enthalten sein. Allerdings ist das Risiko einer Übertragung im Haushalt recht gering. Vor allem, wenn Hygiene-Empfehlungen eingehalten werden, wie das Wasser vor dem Waschen oder Zähneputzen einige Zeit laufen zu lassen. Dabei sollten die Patienten mit CF idealerweise nicht im Raum sein.



Im Bad anderen den Vortritt lassen

Im Badezimmer sollten CF-Betroffene außerdem nicht die ersten am Morgen sein, die duschen oder auf die Toilette gehen. Lief das Wasser schon eine Weile, ist die Infektionsgefahr durch Pseudomonas stark gesunken. Zusätzlich sollten in den Abflüssen von Waschbecken und Duschen Spritzschutzeinsätze installiert sein.



Inhalationsgeräte gründlich reinigen

Inhalationsgeräte sollten regelmäßig gereinigt werden. In ihnen können sich Keime ansammeln, die schwere chronische Infektionen der Atemwege verursachen können. Am besten sollten sie regelmäßig desinfiziert werden – in der Bedienungsanleitung jedes Gerätes steht, wie's richtig geht!



Händewaschen ja, Händeschütteln nein!

Für CF-Betroffene ist eine gute Handhygiene im Alltag wichtig. Denn die meisten Keime werden über die Hände übertragen. Regelmäßiges Händewaschen ist zum Beispiel beim Nachhause-Kommen, vor jedem Essen und insbesondere in der Grippezeit ein Muss. Dasselbe gilt auch für Freunde und Verwandte, die zu Besuch kommen. Auf das höfliche Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüßung sollten CF-Betroffene verzichten.



Keine Blumen und Meerschweinchen im Zimmer

Zudem sollten in den Kinderzimmern von Mukoviszidose-Patienten keine Blumen stehen oder Tiere auf Stroh- oder Heu-Einlagen gehalten werden. In diesen Milieus fühlen sich Schimmelpilze, ihre Sporen und Feuchtkeime, zu denen auch die Bakterienart Pseudomonas gehört, sehr wohl.

¹ „Hygienemaßnahmen mit Mukoviszidose: Mit Vernunft und ohne Druck“ (<https://www.mukostories.de/article/hygiene-bei-cf>)