

Das verteufelte Örtchen

Alle gehen hin, aber keiner redet darüber: öffentliche Toiletten. Können sie wirklich eine Gefahr für die Gesundheit sein?

Von
Jasmin Andresh

Reise- und Urlaubszeit heißt auch Zeit der fremden Toiletten. Zugegeben, das ist kein angenehmes Thema, eher ein Tabuthema. Lieber spricht man in Sachen Ferien über staufreie Autobahnen und tolle Strandbesuche als über die Frage, wie man sich auf der Toilette der Raststätte oder in der Holzhütte neben den Dünen am vorbildlichsten hygienisch verhält. Besonders Kinder lassen sich ungern vorschreiben, wann oder wo sie ihre Notdurft verrichten. Mangels Alternative nimmt die Stimme der Eltern dann bei dem Anblick eines Dixi-Häuschens einen hysterischen Unterton an, der den Kleinen signalisiert, sich zu beeilen und nur ja nichts anzufassen.

Doch was ist eigentlich dran an dieser Angst vor öffentlichen Toiletten, die von Generation zu Generation weitergeben wird? Dass es häufig nicht angenehm riecht und unsauber aussieht an diesen Orten, das ist die eine Seite. Aber sind sie auch wirklich eine Bedrohung für unsere Gesundheit? Und, wenn ja, wie schützt man sich am besten? Wir haben mit Hygiene-Experten gesprochen.

Welche Erkrankungen werden auf der Toilette übertragen?

Welche Krankheiten in öffentlichen Toiletten wirklich verbreitet werden, ist schwer zu sagen. „Das kommt darauf an, wer vorher drin war“, sagt Markus Egert, Professor für Mikrobiologie an der Hochschule Furtwangen in Villingen-Schwenningen. Er zählt auf, was er für wahrscheinlich hält: „Noroviren im Winter, Rotaviren bei Kindern, eventuell Hepatitis A. Denker sind auch Grippeerreger.“ Aber eigentlich könne das keiner genau sagen, denn es ist schwer herauszufinden, ob und wie viele Menschen auf öffentlichen Toiletten schon einmal krank geworden sind. Um das systematisch zu unter-



Will man da wirklich hin im Urlaub? Hinweisschild auf eine öffentliche Toilette in Marokko.

Foto mauritius images

suchen, müsste man Personen in vorher mit bestimmten Erregern infizierte Räume schicken und danach in Quarantäne, um zu sehen, wer erkrankt. Doch solche Experimente sind unethisch.

Eins ist aber klar: Dass man sich eine sexuell übertragbare Krankheit auf der Toilette geholt hat, wird gern dem Partner erzählt, ist aber eine Ausrede fürs Fremdgehen. „Selbst Chlamydien müssen in die Schleimhaut eingerieben werden, um eine Infektion zu verursachen“, sagt Andreas Podbielski, Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie, Virologie und Hygiene der Universität Rostock. Auch ein Blaseninfekt sei nahezu ausgeschlossen. „Aber sonst kann man sich bis hin zu Typhus theoretisch alles holen“, meint er.

Wie kann man sich anstecken?

„Toilettenpapier ist nicht feuchtig-

keitsdicht, und nach dem Abwischen sind die Hände naturgemäß mit Krankheitserregern kontaminiert“, erklärt Martin Exner, Direktor des Instituts für Hygiene und Öffentliche Gesundheit in Bonn. Auch bei allen Oberflächen im Toilettenraum sei davon auszugehen, dass sie vorher ein anderer mit entsprechenden Keimen an den Händen angefasst hat. Aber das sei auch beim Bus- oder Bahnfahren oder beim Nutzen anderer öffentlicher Räume der Fall, die selten gereinigt werden. Toiletten würden immer verteuftelt, dabei sei vielen Menschen gar nicht bewusst, dass sie auch an vielen anderen Stellen täglich mit einer Unmenge von Keimen konfrontiert seien.

Mikroben sind überall unterwegs, und Ansteckung droht, wo viele Menschen verkehren. Das gilt unter anderem für Fahrstuhlknöpfe oder das Display des Geldautomaten.

In Hotels sind vor allem Lichtschalter und die Fernbedienung des Fernsehers von Keimen besiedelt. Handys, Geld und Kreditkarten sind ein wahres Eldorado für Erreger.

Der Mensch habe im Laufe der Evolution aber gelernt, diese abzuwehren, sagt der stellvertretende Ärztliche Direktor vom Deutschen Beratungszentrum für Hygiene in Freiburg, Wolfgang Gärtner. Auf unserer Haut befinden sich etwa eine Million Bakterien pro Quadratmeter. Diese natürliche Hautbarriere schützt uns vor schädlichen Krankheitskeimen. Daher meinen Experten: Wenn man nicht gerade offene Verletzungen hat, kann man sich ohne Angst auf Toiletensitze setzen. „Aber natürlich sind Toiletten Orte, an denen man Hygieneregeln beachten muss“, sagt Exner. Die wichtigste: Hände-

waschen. In Hotels sind vor allem Lichtschalter und die Fernbedienung des Fernsehers von Keimen besiedelt. Handys, Geld und Kreditkarten sind ein wahres Eldorado für Erreger. „Selbst Chlamydien müssen in die Schleimhaut eingerieben werden, um eine Infektion zu verursachen“, sagt Andreas Podbielski, Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie, Virologie und Hygiene der Universität Rostock. Auch ein Blaseninfekt sei nahezu ausgeschlossen. „Aber sonst kann man sich bis hin zu Typhus theoretisch alles holen“, meint er. „Toilettenpapier ist nicht feuchtig-

Wie wasche ich richtig Hände?

Experten sind sich einig: Es entsteht kein echtes Gesundheitsproblem beim Besuch einer inländischen Toilette, wenn man sich danach ordentlich die Hände wäscht. Denn der entscheidende Übertragungsweg ist der Hand-Mund-Kontakt, der unbewusst mehrere hundert Male am Tag stattfindet. Hände unter fließendes Wasser halten, etwa 30 Sekunden überall einseifen, auch zwischen den Fingern und am Handrücken, ebenso Fingerspitzen und Daumen nicht vergessen. Dann sorgfältig abspritzen und gründlich abtrocknen. Eventuell danach Hände mit alkoholischem Desinfektionsmittel einreiben. Das tötet nicht alle Keime, aber die meisten – zum Beispiel die lästigen Noroviren, die Übelkeit und Durchfall schon in sehr geringer Konzentration auslösen.

Sind die Mitmenschen die größte Gefahr?

Na ja, zumindest benehmen sich viele Leute, wenn sie sich unbeobachtet fühlen, nicht so fein wie zu Hause. So haben Forscher in mehreren unabhängigen Studien immer wieder gezeigt, dass das Händewaschen oft missachtet wird. Beispielsweise haben sie etwa 200.000 Menschen auf Raststätten beim Händewaschen beobachtet und festgestellt: Zwei Drittel der Männer und ein Drittel der Frauen halten ihre Finger nicht unter das Wasser. Sogar zehn von fünfzig Chirurgen wurden bei einem Feldversuch auf einem amerikanischen Ärztekongress beobachtet, wie sie mit ungewaschenen Händen die Toilette verließen. Aus lauter Angst vor den Keimen betätigen 57 Prozent der Amerikaner laut einer aktuellen Online-Umfrage den Abzugsknopf mit dem Schuh. Die Krux dabei: Was in Amerika offensichtlich fast normal ist, wissen wohl die wenigsten Touristen; man sollte es sich für den Sommerurlaub merken.

Was muss ich noch bedenken?

Toilettendeckel vor dem Runterspülen schließen. Wenn es keinen gibt, sollte man sich in diesem Moment zumindest abwenden, denn es werden einem sonst Keime entgegen geschleudert. Falls es keine Sensoren für das Betätigen von Wasserhähnen oder Handtuchspendern gibt, vor allem nach dem Händewaschen ein Stück Papier in die Hand nehmen. Dasselbe gilt für das Öffnen des Müllimerdecks oder der Ausgangstür – um nicht alles wieder zunichtezumachen. Insgesamt sollte man so wenig wie möglich berühren.

Krank nach Toilettenbesuch, auch ohne Keime?

Es lauern noch ganz andere Gefahren auf Toiletten als Bakterien: die Gefahr von Penisverletzungen durch zuschlagende Toilettenzitze zum Beispiel, stellen amerikanischen Urologen immer wieder fest; über 13.000 Unfälle wurden zwischen 2002 und 2010 in Amerika behandelt. Die Zwischenfälle geschahen jedoch fast alle zu Hause, und betroffen waren vor allem Zwei- bis Dreijährige. Und dann gibt es in manchen Regionen noch die Schwarze Witwe, eine Spinne, deren Gift zu Krämpfen und Schmerzen führt und die gern wegen der hohen Fliegenzahl unter Außentoiletten ihr Netz baut.

„Kinder brauchen nun Bestärkung“

Eine Psychiaterin über Folgen des Kita-Streiks

Frau Bindt, der Kita-Streik endet morgen, vorerst zumindest. Was heißt das für die Kinder?

Endlich zurück in einen geregelten Alltag. Die vergangenen Wochen bedeuteten für die Kinder Stress und Verunsicherung. Gerade für Vorschulkinder, die sich ständig weiterentwickeln und viel lernen, sind Rituale und Routine wichtig. Sie geben ihnen Halt. Das hat nun vier Wochen gefehlt. Diese Kinder brauchen Bezugspersonen und feste Rahmenbedingungen. Nicht ohne Grund verlangen viele dieser Kinder immer das gleiche Ritual zum Beispiel vor dem Ins-Bettgehen. Und man darf nicht vergessen: Im Fall des Streiks haben die Kinder gleich unter zwei Stressfaktoren gelitten.

Welche meinen Sie genau?

Einmal die angesprochene Unbeständigkeit im Alltag, die Ungewissheit, wie der nächste Tag aussieht. Der zweite Faktor bezieht sich auf die Eltern. Kinder spüren genau, wenn Eltern belastet und besorgt sind. Das geht an Kindern nicht spurlos vorbei.

Was ist schlimmer, fehlende Routine oder gestresste Eltern?

Emotional bedeutsamer und damit häufig schwerwiegender für Kinder sind ihre überlasteten Eltern.

Wie bereitet man Kinder wieder auf den Kindergarten vor – gerade wenn sie gemerkt haben, dass Eltern zunehmend genervt waren von dem Streik?

Kinder brauchen nun Bestärkung in dem Sinn, dass sie jetzt ihre Erzieherinnen und die anderen Kinder wiedersehen und alle froh darüber sind. Die Allianz mit den Erzieherinnen sollte ausdrücklich von den Eltern bestätigt werden.

Sollte ich mit meinem Kind besprechen, dass es wieder zum Streik kommen kann, wenn die Schlichtung scheitert?

Das ist nur mit Vorschulkindern sinnvoll. Kleinkinder haben ein anderes Zeitverständnis und können noch nicht vorwegnehmen, was in vierzehn Tagen geschieht.

Die Fragen stellte Lucia Schmidt.

Dr. Carola Bindt ist stellvertretende Ärztliche Direktorin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -Psychotherapie und -Psychosomatik am Universitätsklinikum Eppendorf.

GRUNDKURS PATIENT

So überleben Sie das Krankenhaus



Ein letzter Rat

VON JENS HOFMANN

Arzt zur Verfügung stellt. Ich gebe zu, das ist nicht so einfach, wie es sich anhört, denn die Vorstellung vom mündigen Patienten hakt an mehreren Stellen: Viele Patienten möchten überhaupt nicht umfassend aufgeklärt werden, vor allem nicht über unangenehme Dinge und noch weniger über solche, die es erforderlich machen könnten, das eigene Leben zu ändern.

Dazu kommt, dass viele Ärzte möglicherweise gut operieren oder endoskopieren oder chemotherapieren, nicht aber zwangsläufig auch gut erklären können, was sie tun und warum. Wenn sie dazu fähig sind, fehlt ihnen häufig die Zeit. Und wenn sie eine halbe Stunde Zeit zum Gespräch mit Ihnen finden, ist es kaum vorstellbar, dass all das Wissen und die Erfahrung, die ein Arzt während seines Studiums, seiner Facharzt Ausbildung und seiner weiteren Arbeitszeit gesammelt hat, während dieses einen Gesprächs vermittelt werden können, selbst wenn alle Beteiligten sich größte Mühe geben.

Schließlich wissen Sie nicht, ob das, was Ihr Arzt Ihnen sagt, ausschließlich in Ihrem Sinne ist oder ob er damit nicht auch andere Interessen verfolgt. Unser Gesundheitssystem sieht ja vor, dass medizini-

sche Betriebe wirtschaftlich arbeiten. Wenn Sie sich von einem Metzger darüber beraten lassen, ob Sie eher eine Wurst brauchen oder Gemüse, müssen Sie schon großes Vertrauen haben, um seinen Rat als unabhängig anzusehen.

Wir haben also die dumme Situation, dass Sie lebenswichtige Entscheidungen treffen sollen auf einem Gebiet, von dem Sie keine Ahnung haben. Dabei werden Sie beraten von Menschen, denen zum professionellen Beraten die Zeit und die Ausbildung fehlen und von denen Sie nicht wissen, ob Sie ihnen vertrauen können. Dennoch müssen Sie entscheiden. Und weil Ihre Gesundheit davon abhängen kann, wie Sie das tun, kann ich Ihnen nur raten: Informieren Sie sich gründlich. Und vertrauen Sie Ihrem eigenen Verstand. Sie haben keinen anderen, und Sie würden staunen, wenn Sie wüssten, wie gut der gesunde Menschenverstand, kombiniert mit ein paar Informationen, sich auch in der Medizin anwenden lässt. Falls Sie Ihren behandelnden Ärzten misstrauen oder dem Sinn eines Eingriffes oder dem Gesundheitssystem im Allgemeinen, dann verzichten Sie auf den Eingriff. Nachträgliches Nörgeln wird Ihre Behandlung nicht verbessern.

Ich habe einmal recherchiert, was es außer meiner Kolumne an Literatur zu meinem Thema gibt, und bin auf ein Buch gestoßen, das vor einiger Zeit in dieser Zeitung besprochen wurde. In der Kritik wurde moniert, der Autor des Buches wünsche sich anscheinend besser Patienten. Ich fürchte, das könnte man auch mir vorwerfen. Es ist allerdings nicht Eigennutz, der mich zu diesem Wunsch bringt. Ich denke, es könnte für Sie hilfreich sein, Bescheid zu wissen über das, was wir Ärzte mit Ihnen tun. Schließlich geht es dabei ja um Sie. Unser Autor ist Anästhesist in einer mittelgroßen Klinik in Deutschland.

SYSTEM-CHECK

Gesünder und fitter mit Apps



Fitness für digitale Radler

VON LINA TIMM

meinen Fitnessgrad kann ich einstellen. Ich wähle mal vorsichtshalber „durchschnittlich“. Algorithmen hinter der App planen sogar mit Daten der Nasa meine persönliche Tour, die kann ich herunterladen. Damit verbrauche ich unterwegs keine Daten und bin nicht ohne Navigation, wenn kein Netz da ist. Nächster Schritt: Mit oder ohne Sprachausgabe? Meinem Fahrrad fehlt noch immer eine vernünftige Smartphone-Halterung am Lenker, daher wähle ich mal mit Sprache und stecke das Handy in die Tasche. Ich kenne die Stadt ja schon ein bisschen.

Den ersten guten Eindruck macht Komoot, als das erste Sprachkommando die Musikausgabe von Spotify nicht behindert. Alles schon gehabt und sehr lästig, wenn man nur entweder Musik oder dem Navigationssystem zuhören kann – an diesem sonnigen Nachmittag kann ich beides, das steigert die Laune.

Los geht es: Geradeaus, durch die Stadt, nach zwei Kilometern Mountainbiker und andere Outdoor-Aktivitäten an. Wer also lieber einen Fuß vor den anderen setzt, statt in die Pedale zu treten, um den Körper in Form zu halten, kann die App auch nutzen. Auch

auch für die Uhr, in diesem Fall steht die Navigation dann mit Pfeilen noch einmal direkt am Handgelenk.

An der Isar entsteht dann allerdings das erste Missverständnis: „Drehen Sie um auf Prinzregentenstraße.“ Ich bin doch aber auf der Prinzregentenstraße! Ich fahre weiter. Komoot ändert seine Meinung nicht. Also Handy aus der Tasche, draufschauen, erst so verstehe ich die Route.

Rechts der Isar schlängeln sich diverse Wege zwischen Bäumen und über Wiesen hindurch, die Navigation erzählt mir mal was von links halten, dann leicht rechts, meistens stimmt das nicht, und ich fahre einfach geradeaus. Minuten später ertönt die Stimme: „Route wird umgeplant. Bitte wenden Sie.“ Huch, wieso denn jetzt schon wieder? Anhalten, aufs Smart-



Die App „komoot“ soll Sportlern Orientierung geben. Kostenlos für iPhone und Android, 19,99 Euro in der Vollversion.

phone schauen, ah ja. Ich habe das Hochufer anscheinend schon erreicht und soll jetzt wieder zurückfahren. Och nö, Komoot, ich mag noch weiter.

Komoot findet das nicht. In kurz: Komoot ist nicht Google Maps. Von intelligenter Routenplanung hat die App noch nicht so viel gehört. Stattdessen erzählt mir die Frauenstimme alle zehn Sekunden, ich solle doch bitte umdrehen. Sie plant die Route neu. Ich solle umdrehen. Sie plant die Route. Ich soll doch endlich umdrehen. Nein! Schluss! Anhalten, Handy raus, ich fummle ein wenig herum. Ich kann die Navigation pausieren, dann aber trackt die

App vielleicht nicht mehr mit, wie weit ich denn noch fahre. Ich tippe weiter nördlich auf die Karte, und siehe da, ich kann ein neues Ziel eingeben. Exzellent. Ich fahre allerdings fünf Meter weiter als dieses eingegebene Ziel, und Komoot motzt, will das nicht.

„Bitte umdrehen“, heißt es mal wieder. Ich versuche es mit einem neuen Ziel. „Bitte umdrehen.“ Ich lösche das alte. Geht nicht. „Bitte umdrehen.“

Ich versuche die Sprachausgabe auszuschalten. Ich finde in der ganzen App keine Einstellung dafür. „Bitte umdrehen.“

Ich werde ungeduldig, die App auch. „Bitte umdrehen.“ Ich schreibe mein Handy an: „JICH DREHE DIR GLEICH WAS UM!“ Den Sonntagmorgen hatte ich mir entspannt vorgestellt.

Die nächsten eineinhalb Kilometer ignoriere ich die Frauenstimme dann einfach, ich weiß ja schließlich in etwa, wo es langgeht. Irgendwann bin ich zufällig wieder auf Kurs, die Stimme und meine Stimmung beruhigen sich.

Und dann, ganz zum Schluss, lasse ich mich doch noch auf sie ein. „Jetzt rechts abbiegen“, sagt Komoot und leitet mich auf einen Schleichweg, den ich noch nicht kannte, der mir aber bestimmt einen halben Kilometer spart. Immerhin.

Testergebnis: Nun ja, ich bin angekommen. Meine Oberschenkel haben gearbeitet, ich fühle mich gut, aber die 16 Kilometer verteilen sich auf eine gemütliche Stunde mit vielen Aufs-Handy-Schauen-Pausen. Ich habe mich nie verloren, aber zwischendurch doch reichlich genervt gefühlt. Auf die nächste Tour darf Komoot vielleicht wieder mit. Aber erst mal nur ohne Sprachausgabe. Unsere Kolumnistin berichtet hier regelmäßig über ihr Leben mit den Apps.