

WOZU BRAUCHEN WIR HYGIENE ÜBERHAUPT?

„Wird's besser?
Wird's schlimmer?
Fragt man alljährlich.
Seien wir ehrlich:
Leben ist immer lebens-
gefährlich!“

(Erich Kästner)

Ein Buch über Hygiene? Ist das nicht heutzutage bereits eine gelebte Praxis, dass alles „hygienisch behandelt, produziert etc.“ wird? Wir leben doch in den entwickelten Ländern unglaublich hygienisch! Oder?

Aber was bedeutet denn eigentlich „hygienisch“? Dass ich meine Wohnung, meinen Schreibtisch laufend flächendesinfiziere, den Schnuller sofort auskoche, wenn er nur den Boden der Wohnung berührt, in der U-Bahn mich nicht mehr anhalte, man weiß ja nie ...!?

Und wenn man dann „Hygiene“, wie heute üblich, „googelt“, bekommt man über hundert Millionen Hits. Auch ein klarer Hinweis, dass dieses Thema so uninteressant nicht sein kann.

Oder wussten Sie, dass es in Dresden ein „Deutsches Hygiene-Museum“ seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts gibt?

Dieses geht auf den Odol-Fabrikanten Karl-August Lingner zurück, der die 1. Internationale Hygiene-Ausstellung 1911 in Dresden angeregt hatte. Ihm ging es primär um die Demokratisierung des Gesundheitswesens zu Beginn des letzten Jahrhunderts.

Heute beschäftigt sich dort eine Dauerausstellung in komprimierter Form mit Sinneswahrnehmung, Ernährung, Sexualität und Aids sowie der Anatomie und den Funktionen des menschlichen Körpers. Siehe: www.dhmd.de

Man kann Hygiene natürlich auch medizinisch definieren, wie der Hygieniker Arno Sorger formuliert:

„Hygiene sind vorbeugende Maßnahmen für die Gesunderhaltung einzelner Menschen und ganzer Gruppen. Zur Hygiene gehören auch Maßnahmen, die Menschen widerstandsfähig gegen die Entstehung körperlicher, geistiger und seelischer Krankheiten machen.“

Also doch nicht nur medizinisch? Hygiene in einem kompletten Kontext mit unserem Leben?



Mediziner und Hygieniker sehen weiterhin eine große Gefahr, die von jenen Viren ausgehen kann, bei denen es zu einer Übertragung aus dem Tierreich kommt!

Was ist nun „Hygiene“ wirklich und wie wichtig ist sie für unser Leben?

Wir wollten nachlesen und haben uns die vorhandenen Bücher zu diesem Thema organisiert. Und da sind wir rasch ausgestiegen, denn diese sind in der Regel „Handbücher für medizinisches Personal“ und auch in diesem Fachjargon geschrieben. Wieder eine Nullnummer. Das hat uns nicht weitergebracht, mit unserer einfachen Frage: „Was heißt hygienisch, wie lebt man hygienisch?“!

Und dann sind da die vielen Artikel in der Presse, die uns eigentlich laufend verunsichern:

Wie ist das nun wirklich mit der „Vogelgrippe“? Ist das nur ein asiatisches Phänomen, das nach Europa aber vielleicht doch durch den einen oder anderen Immigrant mitgebracht werden kann? Aber wie der Name „Vogelgrippe“ schon sagt, das im Grunde doch nicht ansteckend ist. Oder? Und ist das nun eine „Epidemie“, eine „Pandemie“ oder eine „Endemie?“ Nachdem uns die Presse ständig

mit diesen Ausdrücken konfrontiert, eine kleine Begriffsklärung (in Anlehnung an F. Sitzmann, Hygiene kompakt) vorweg:

- Von einer „Epidemie“ spricht man dann, wenn diese sowohl örtlich als auch zeitlich „begrenzt“ ist – z. B. ein Grippeausbruch in Norditalien.
- Und von einer „Pandemie“, wenn diese „örtlich unbegrenzt“ ist, d. h. sich eine Epidemie regional ausweitet, bis diese schließlich auf mehreren Kontinenten zu finden ist. Das sind „Infektionen“, vor denen die Experten die meiste Angst haben, weil solche Entwicklungen aus ihrer Sicht möglich sind und – wenn sie einmal eintreten – sehr schwer einzudämmen wären.
- Von einer „Endemie“ spricht man dann, wenn das Auftreten von bestimmten Erregern „örtlich begrenzt“ ist, diese aber „zeitlich immer wieder auftreten“, wie bspw. Malaria in den Tropen.

Dann habe ich viele Gespräche mit Kollegen, Freunden, Bekannten geführt. Da erkennt man sehr rasch, dass es hier völlig unterschiedliche Verhaltensweisen und unterschiedliches Wissen gibt.

Die einen, die hier eine völlig überzogene Panikmache der Industrie, der Produzenten von Desinfektions- oder Hygieneprodukten orten, bzw. jene, die dahinter eine Verschwörung der pharmazeutischen Industrie vermuten, um immer mehr und immer neuere Produkte auf den Markt bringen zu können. Und dann die anderen, die diese Frage einfach „ausblenden“, weil es zu viele und zu heterogene Informationen gibt.

Das berühmte „vernünftige Mittelmaß“, eine „qualifizierte Meinung durch sachliche Information mit einem Schuss Hausverstand“ – diese Haltung haben wir leider nicht bzw. kaum vorgefunden und wenn ja, dann interessanterweise bei Ärzten, die aber klarerweise berufsbedingt einen vernünftigeren Zugang zu diesem Thema haben sollten.

Also zurück zum Start. Wie kommen wir zu einer „umfassenden und qualifizierten“ Information, wie wir Hygiene in unser tägliches

Leben, in die Erziehung unserer Kinder, in unser Berufs- und Privatleben, unsere Urlaubsreisen in nahe und fernere Destinationen integrieren können? Und das alles, ohne Medizin studiert zu haben!

Genau das ist das Anliegen dieses Buches.

Der erste Schritt ist klar: Man beginnt, Experten in diesem Bereich zu befragen, dann werden es immer mehr Experten, man weitet das Feld über die Hygiene, Mikrobiologie, Medizin hinaus aus und man befragt Experten im Bereich der Lebensmittelproduktion – und man erkennt, dass das Thema eigentlich in nahezu jeden Bereich des menschlichen Lebens hineinspielt, wir aber für viele „komplizierte Fragen“ keine „einfachen Antworten“ bekommen. Und noch etwas Erfreuliches durfte ich feststellen: Keiner der Experten hat für sich in Anspruch genommen, bereits den Stein der Weisen in diesem Bereich gefunden zu haben, bzw. gab es auch durchaus die eine oder andere kritische Stimme: wie die beiden Professoren Kneifel und Domig von der Universität für Bodenkultur in Wien zu den Antibiotikaresistenzen in der Lebensmittelproduktion oder der bekannte Wiener Chirurg Harald Rosen zu jenen hygienischen Maßnahmen, die man im Spitalsbereich rasch umsetzen sollte, um die Patienten zu entlasten.

In einem zweiten Schritt weitet man das Thema noch mehr aus und bespricht „Hygiene“ mit Hoteldirektoren, Lieferanten von hochwertiger Mietwäsche, die uns sehr offen die Risiken und Möglichkeiten aufgezeigt haben, und schlussendlich mit Marktforschern. Speziell die Marktforschung zeigt uns auf, wie das Thema verstanden wird, und man lernt auch unsere Ängste verstehen, die bspw. die bekannte Motivforscherin und Semiotik-Expertin Helene Karmasin als Urängste „vor dem Fremden, dem Äußeren“ sehr eindrucksvoll beschreibt und uns damit erklärt, warum diese Ängste so tief in unserem Denken verwurzelt sind.

Und die Breite dieser Gespräche, das war der Schlüssel zu diesem Buch. Das war die Chance, dieses komplexe Thema der Hygiene „einfach“ aufzubereiten.

Ich werde Ihnen nach meinen vielen Gesprächen, Recherchen am Ende klare, einfache und praktikable Antworten geben, die Sie in Ihrem täglichen Leben integrieren und die Sie einfach umsetzen können, denn wir haben uns speziell in den letzten 100, 150 Jahren dramatisch weiterentwickelt, was die Berücksichtigung der Hygiene in allen Bereichen unseres Lebens betrifft.

Ich warne Sie aber auch vor jenen kleinen und größeren Gefahren, die z.B. in einer kunstvoll gefalteten Stoffserviette lauern können, denn erfreulicherweise hat sich in der professionellen Reinigung der Tischwäsche in der Top-Gastronomie ein Standard etabliert, der uns ein Gourmet-Dinner nicht mehr verdirbt.

Aber lassen Sie uns einmal kurz zurückblicken. Was haben wir denn aus der Geschichte gelernt?

Es ist historisch gar nicht so lange her, da kippten wir den Inhalt der Nachttöpfe einfach aus dem Fenster. In Egon Friedells „Kulturgeschichte des Altertums“ musste man „hölzerne Überschuhe tragen, um überhaupt eine Straße überqueren zu können“! Reiten war nicht nur die feinere, sondern auch die einzig mögliche und halbwegs saubere Form, die Straßen des Mittelalters zu benutzen, und auch da war nicht immer sicher, dass das Pferd nicht in einer größeren Grube strauchelt und den Reiter abwirft. Eine Sänfte war nicht nur das Zeichen eines entsprechenden Standes, sondern die einzige Möglichkeit, ohne gröbere Probleme auf kurzen Strecken zu reisen.

„In früheren Zeiten war Hygiene ‚überlebensnotwendig‘: Eine Infektion bedeutete damals oft den Tod oder lebenslanges Siechtum.“

A. Sorger

So erließ der Rat der Stadt Frankfurt 1401 eine Verordnung über die Beseitigung von Abwässern und Fäkalien wie folgt:

„Der Rat hat beschlossen, dass jedermann zu Frankfurt, er sei Geistlicher oder nicht, sein Wasser und den Inhalt seiner Kannen abführen soll, ohne Schaden anderer Leute und Nachbarn, ohne jede Gefahr; wer dem zuwiderhandelt, den will der Rat dafür bestrafen ...“

Christian Rohr, Ein schmutziges Mittelalter? Hygienische Probleme in mittelalterlichen Städten und Burgen, 2008, S. 7 (interdisziplinäre Ringvorlesung), zitiert nach Stephan Schmal: Von der Antike bis zur Gegenwart

Die Frage ist allerdings berechtigt, ob sich diese Situation in unserem persönlichen Verhalten im 21. Jhd. gegenüber der Situation aus dem 15. Jhd. wirklich verändert hat.

Zitat von Günther Mavec, Kreateur der Premium-Schokolade Wilder Kaiser: „Ich brauche in meinem Café in Kössen, Tirol auf dem Herren-WC nur die Hälfte der Handtücher wie auf dem Damen-WC, obwohl das Verhältnis meiner Gäste Damen zu Herren ziemlich ausgewogen ist! Warum wohl?“

Hygiene dürfte daher offensichtlich eine stärkere weibliche Komponente aufweisen. Wobei man in einer europäischen Studie feststellte, dass sich rund 90 Prozent der Deutschen und Österreicher die Hände waschen, wenn sie das WC verlassen, in Frankreich dieser Wert aber bspw. nur bei rund 70 Prozent liegt. La Grande Nation mit Nachholbedarf in Sachen Hygiene?

Natürlich wissen wir heute, dass die Lebenserwartung wesentlich von Ernährung, Bewegung und medizinischer Versorgung abhängt. Und was diese Betrachtung besonders spannend macht, sind die neuesten medizinischen Erkenntnisse:

„Das Erbgut ist viel weniger statisch, als wir lange Zeit dachten. Das verstehen wir erst seit der Entschlüsselung des Genoms. Wir haben in den letzten Jahren ein neues Verständnis der Evolution gewonnen.“

ZEIT Online, 6. März 2013, Stefan Klein im Gespräch mit dem Pharmakologen und Molekularmediziner Detlev Ganten

Was aber dabei komplett untergeht, ist die Bedeutung der Hygiene in diesem Kontext.

Während die Ernährung selbst zwar ein komplexes Spielfeld darstellt und wir in den entwickelten Ländern leider ein Übergewicht feststellen, Diäten diskutieren und mittlerweile die skurrile Situation vorfinden, dass in den USA stark übergewichtige Personen an einer Unterversorgung an Vitaminen und wichtigen Spurenelementen leiden: der Folge einer einseitigen Fast-Food-Ernährung, gibt es eine solche qualifizierte Diskussion zum komplexen Thema „Hygiene“ nicht. Also Ernährung wurde und wird laufend selbst in Massenmedien diskutiert und unser Bewusstsein für eine ausgewogene Form geschärft – wo bleibt da die Hygiene?

Auch in der medizinischen Versorgung ist unser Wissen in den letzten ein, zwei Jahrzehnten deutlich angewachsen und wir wissen heute um eine perfekte Vorsorge, eine rasche Erstversorgung im Akutfall sowie um die Vorteile einer kompletten Nachbetreuung.

Schlussendlich steigt das Bewusstsein für eine regelmäßige Bewegung, einen Ausgleichssport für unsere größtenteils sitzende Bevölkerung ebenfalls laufend an. Und es werden immer größere Teile unserer Gesellschaft durch Schulsport, Stadt-, Night-Runs etc. dazu mobilisiert.

Die Hygiene geht in diesem Diskurs eigentlich völlig unter, obwohl sie aber sämtliche Bereiche unseres Lebens und Zusammenlebens betrifft.

Ob es sich um die Produktion von Lebensmitteln, um öffentliche Einrichtungen wie Schulen, Universitäten, Betriebe, unsere Haushalte oder unsere persönliche Körperhygiene handelt, ob wir uns mit gutem Gefühl in ein (fremdes) Hotelbett legen, immer wieder taucht der Begriff „Hygiene“ auf, ohne dass wir dieser Dimension aber die Bedeutung bzw. auch Wertschätzung entgegenbringen, die sie für alle Prozesse unseres Lebens und Zusammenlebens hat.

Was die Dimension der Hygiene in unserer Gesellschaft besonders spannend macht, ist die Art der Definition, die keineswegs nur „rationale Dimensionen“ aufweist, wie ich in diesem Buch aufzeigen werde, sondern es geht auch immer um das Überschreiten von Grenzen.

Dazu Helene Karmasin vom Institut für Motivforschung: „Dabei ist offensichtlich, dass es nicht nur um die rationale Definition von Hygiene und Sauberkeit, von Schädlichkeit und Nützlichkeit geht, sondern dass sich damit immer auch moralische und soziale Bewertungen verknüpfen. Schon das Wort ‚rein‘ bedeutet ja sauber, aber auch moralisch rein.

Unsere Gesellschaft ist davon überzeugt, dass dem Körper Gefahren drohen, wenn fremde Substanzen bzw. Elemente in ihn eindringen und im Inneren Zerstörungen anrichten. Darunter fallen im einfachsten Fall Schnupfen und Grippe, aber auch Allergien, Aids, Vogelgrippe sowie Krankheiten, die wir überwunden haben: Typhus, Cholera, TBC, Pest.

Es gibt zahlreiche dieser fremden Substanzen: Bakterien, Viren, Bazillen, Mikroorganismen, Antikörper, Pollen etc. Gemeinsam ist ihnen, dass sie als winzige Teile gedacht werden, als unsichtbar, dass sie durch geeignete apparative Verfahren aber sichtbar gemacht werden können und dass sie ‚fremd‘ sind, von außen, aus einer gefährlichen, räumlich oder personal gedachten, Außenwelt/Fremde kommen!“

Das „Fremde“, das „von außen Kommende“ als ein gefährlicher Feind, wobei Helene Karmasin auch pointiert darauf hinweist:

„Als Träger dieser Substanzen werden besonders gekennzeichnete Menschen oder Tiere bzw. Umwelten gesehen, d.h. der Prozess der Übertragung erfolgt in der Regel nach dem Modell der Ansteckung. Dieser Vorgang stellt immer das Überschreiten einer Grenze dar: der Körpergrenze, die den Körper als strikt geschlossen gegen seine Umwelt abhebt, dann auch einer Grenze im geopolitischen Sinn: als Grenze eines Gemeinwesens oder Nationalstaats.“

H. Karmasin, Institut für Motivforschung, Wien

Wenn man sich diese uralten Muster ansieht, nach denen wir noch heute ticken, die wir in unserer Evolution nicht einfach abstreifen können, dann wird uns auch bewusst, dass es sich bei Hygiene um einen Begriff handelt, den der größere Teil unserer Gesellschaft einfach ignoriert und ein (kleiner) Rest wahrscheinlich zu bewusst wahrnimmt, sein Verhalten zu extrem, „zu hygienisch, zu desinfizierend“ ausrichtet.

Wenn Sie also zu jenen Personen gehören, die sich bei jedem Fremdkontakt die Hände mit einer alkoholischen Lösung desinfizieren und auch zuhause mit entsprechenden Präparaten laufend eine Flächen-Desinfektion vornehmen, damit Sie sich selbst oder Ihre Familienmitglieder nicht anstecken, dann sollten Sie dieses Buch lesen, denn es wird Ihnen helfen, eine entspanntere Beziehung zu den Bakterien und Viren in Ihnen selbst und in unserer Umwelt zu finden, dann werden Sie verstehen, dass Sie bei diesem Vorgang meistens jene „guten Keime“ entfernen, die uns und unsere nächste Umgebung schützen.

Also getrauen Sie sich ruhig, anderen Mitbürgern die Hand zu schütteln, denn die chinesische Verbeugung, ohne einander die Hand zu reichen, hat historisch keine „hygienischen Gründe“,

Saubermacher

Im Kreise verschiedenster Prominenter griff der Volksliebling Assinger plötzlich zu einem kleinen Fläschchen, benetzte glücklich seine riesigen Hände und schien zufrieden.

Was war geschehen?

Herr Assinger hatte gerade der Grippe, Sinusitis, Rachenrötung und Schnupfen ein Schnippchen geschlagen und die versammelte Armada von Viren, vielleicht auch Bakterien, mittels Desinfektion empfindlich dezimiert.

Dies ist ein gefährlicher Vorgang, nicht auszuschließen, dass die eine oder andere Berühmtheit wahnsinnig pikiert war.

Man stelle sich das einmal vor, man geht zu der Berühmtheit, streckt ihr die Hand entgegen, schüttelt sie herzlich – mit aller Aufrichtigkeit, zu der man in diesem Moment gerade fähig ist – die Berühmtheit wendet sich ab, greift umgehend zur Flasche und desinfiziert sich die Grußhand.

Wen würde dieser Vorgang nicht verunsichern, sofort würde man die eigene Hand betrachten, nach Spuren von Fäkalien suchen und sich den Aussätzigen ein wenig näher fühlen.

Ich selbst war schon einmal Zeuge einer Selbstdesinfektion. Es war auf einem Kreuzfahrtschiff, gerade hatte der Kapitän alle Gäste persönlich begrüßt, schon stand er im Waschraum und befreite sich, fast schon hysterisch, mittels Nagelbürste von den Bazillen.

Aber keiner der Prominenten soll Herrn Assinger zeihen, niemals dürfen sie vergessen, dass Armin Assinger nicht nur keine Spirochäten empfängt, sondern so gut wie keine Bazillen weitergibt.

office@hohenlohe.at

Höflichkeit
versus
Gesundheit:
Ist Händeschütteln
überholt?

Kurier, 22. Februar 2013

sondern man wollte bewusst einen „Energiefluss mit einem Fremden“ vermeiden.

Lustig und pointiert beschreibt das Karl Hohenlohe in seiner „Kurier“-Kolumne (siehe linke Seite).

Auch allen anderen, die bis jetzt geglaubt haben, dieses Thema hingegen völlig ignorieren zu können, ihnen möchte ich aber ebenfalls empfehlen, sich einige Basisdimensionen zur Hygiene anzueignen. Es könnte Ihre Lebenserwartung und -qualität positiv und nachhaltig beeinflussen.

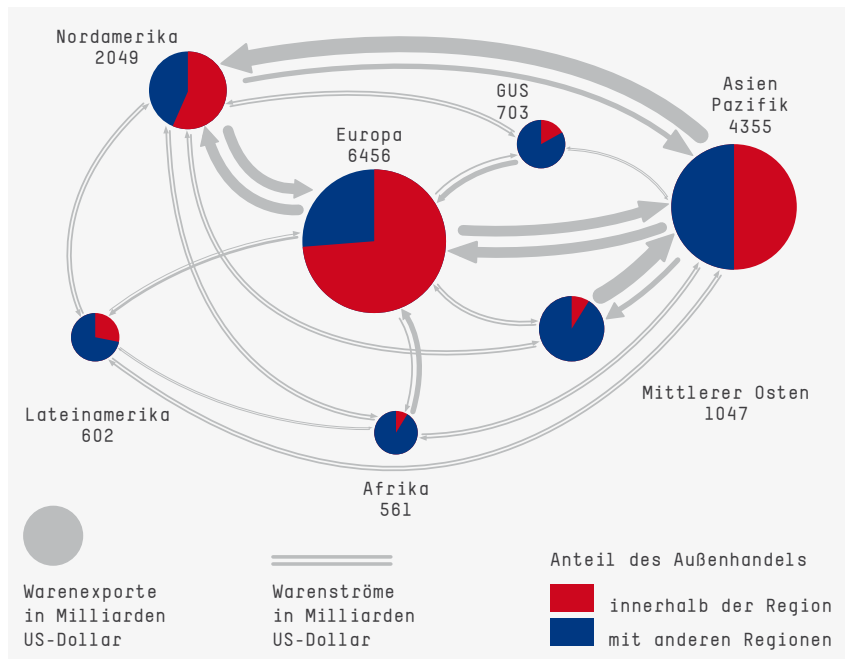
Denn die Ignoranz, die Ausblendung eines Themas ist in einer globalisierten Welt leider nur kurzfristig möglich. Die Folgen zeigen sich auf allen Ebenen aber eher schneller als langsamer.

Wir haben heute weltweit rund 29.000 Flugbewegungen täglich und wir beobachten eine steigende Mobilität, die zu einem Ansteigen des Risikos von Ansteckungen mit Krankheiten führen kann, aber bei der Einhaltung geeigneter Hygienemaßnahmen nicht zwangsläufig muss.

„Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass sich bereits in den letzten zwanzig Jahren mindestens 30 neue Krankheiten – im Wesentlichen Virusinfektionen – entwickelt haben bzw. als solche eingeordnet wurden. Die Verbreitung dieser Erkrankungen wird hauptsächlich durch den globalen Handel und weltweiten Tourismus begünstigt, aber auch durch risikobereites Verhalten oder eine sich ausbreitende Impfmüdigkeit beschleunigt.“

Hohenstein Institute

Gerade diese „Beschleunigung“ ist für Hannes & Peter Traxler, Ärzte und Tropenmediziner mit einem breiten Betätigungsfeld in Wien,



Die Ausbreitung von Viren, Bakterien & Co. hat sich parallel zur Etablierung des globalen Welthandels entwickelt!

einer der Hauptgründe für diese Ausbreitung: „Es kann keine einfachen, bequemen Antworten beziehungsweise Lösungsstrategien auf komplexe Vorgänge geben. Die Wahrheit ist aber zumutbar: Wir sind unwissend Opfer einer dramatischen Lebensbeschleunigung geworden, die die Zeitdimension der Evolution strapaziert.“

Ob im persönlichen Fokus einer globalen Entwicklung Allergien, Keimresistenzen, Seuchen und neue Krankheitsbilder stehen, oder aber ‚Zivilisationskrankheiten‘, wie Bluthochdruck, Depression, Drogensucht, Alkohol-, Nikotinmissbrauch sowie Schädigungen des Bewegungsapparats: Wir leiden am Symptom der Beschleunigung.“

In die gleiche Kerbe schlägt DI Franz Pfeifer, Head of Laundry Care Development CEE bei Henkel, und liefert uns ein sehr klares,

einfaches Beispiel für unseren leichtfertigen Umgang mit dem komplexen Bereich der Hygiene:

„Was mir schon Sorge bereitet, ist, dass die Menschen bei der Hygiene in ihrer unmittelbaren Umgebung nicht immer die Sorgfalt walten lassen, die angebracht wäre, etwa in der Küche. Wird zum Zerteilen von rohem Hühnerfleisch und zum Schneiden des frischen Gemüses ein und dasselbe Messer verwendet, ohne dass dieses dazwischen entsprechend gereinigt wurde, kommt es unweigerlich zu einer Kreuzkontamination, d.h. die Keime werden von einem Lebensmittel auf das andere übertragen!“

F. Pfeifer, Henkel

„Antibiotika, Chemotherapeutika und chirurgische und andere medizinische Fortschritte haben vielen Krankheiten den Schrecken genommen. Der Stellenwert der Hygiene hat daher im Verlauf des letzten Jahrhunderts (leider!) abgenommen.“

A. Sorger

Und wie weit die Verwendung des Begriffs „Hygiene“ in unserer heutigen Gesellschaft geht, zeigt uns die Theorie von Herzberg, der seine „Motivator-Hygiene-Theorie“ formuliert hat, in der er die wesentlichen Dimensionen aufzeigt, die mit der Bedürfnispyramide von Maslow zu den bekanntesten Modellen der Motivationstheorien zählen.

Herzberg unterscheidet zwischen „Motivatoren“, wo es um den Inhalt der Arbeit geht, der wir nachgehen, und „Faktoren, die auf

den Kontext der Arbeit bezogen sind“, wie Bezahlung und Arbeitsbedingungen.

Bei den „Hygiene-Faktoren“ unterscheidet er zwischen „unzufrieden“ und „nicht unzufrieden“, bei den „Motivatoren“ zwischen „nicht zufrieden“ und „zufrieden“. Um nun Arbeitszufriedenheit zu erzielen, müssen beide Faktoren vorliegen, um „Arbeitszufriedenheit zu erleben“ (Wikipedia), denn „Zufriedenheit besteht also nicht zwangsläufig, wenn keine Gründe für eine Unzufriedenheit vorliegen“!

Sie sehen also, wie weit die Verwendung des Begriffs „Hygiene“ in unserer heutigen Gesellschaft bereits gespannt wird.

Wo beginnen und wo enden? Es gab plötzlich sehr viele Fragen und ebenso viele Antworten. Wichtig war mir eine ausgewogene, kritische Betrachtung des Themas „Hygiene“ und ich habe mit diesem Buch den Versuch unternommen, Sie für dieses sehr wichtige Thema zu sensibilisieren, denn wie sagte auch schon Albert Einstein: „Für jede komplizierte Frage gibt es eine einfache Antwort. Doch diese ist meistens die falsche!“

Deshalb war es gar nicht so einfach, Ihnen am Ende dieses Buchs einfache, klare Antworten auf die komplizierten Fragen zur Hygiene zu geben.

„Ein Kuss ist der Austausch von Bakterienkulturen, allerdings nicht zu Forschungszwecken!“

Karl Farkas