

## Was ist im täglichen Leben zu beachten?

### • Wäsche

Unterwäsche, Bettwäsche, Handtücher und Waschlappen sollten bei mind. 60 °C mit einem Vollwaschmittel gewaschen werden. Verträgt die Wäsche nur niedrigere Temperaturen, empfiehlt sich die Zugabe eines Hygienespülers.

### • Geschirr

Es wird empfohlen, benutztes Geschirr nach Möglichkeit in der Geschirrspülmaschine bei höchster Temperaturstufe zu reinigen (kein Bio-/Sparprogramm).

### • Abfall

Hygieneartikel und Verbände, Einmalhandschuhe und -schürzen sowie sonstige mit Körperflüssigkeiten verschmutzte Abfälle können nach Gebrauch in Tüten verpackt und mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden.

### • Pflege von Angehörigen mit multiresistenten Keimen

Pflegende Angehörige sollen während der Pflege auf Finger- und Armschmuck verzichten und auf die Händehygiene achten. Bei intensiver Pflege, z. B. bei Kontakt zu Körperausscheidungen, können zusätzlich Einmalhandschuhe, Einmalschürze, eine Händedesinfektion und ggf. eine Flächendesinfektion sinnvoll sein. Präparate für den Hausgebrauch sind in der Apotheke erhältlich.

## Informationsweitergabe an medizinisches Personal

Medizinische Fachkräfte wie Pflegepersonal, Ärzte, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Fußpflege und Krankentransportdienst müssen über die multiresistenten Keime informiert werden. In diesen medizinischen Versorgungsbereichen, im Krankenhaus und in der professionellen Pflege müssen besondere Hygienemaßnahmen ergriffen werden, um eine Übertragung der Bakterien auf andere, z. B. immungeschwächte Menschen, zu verhindern.

Auch pflegende Angehörige sollten vor einer geplanten eigenen Operation ihren Arzt über die Situation zu Hause informieren.

### Ihr Ansprechpartner vor Ort:

#### Landratsamt Bodenseekreis

Gesundheitsamt - MRE Netzwerk Bodenseekreis  
Albrechtstraße 75  
88045 Friedrichshafen  
Tel.: 07541 204-5841  
Fax: 07541 204-8806  
[gesundheitsamt@bodenseekreis.de](mailto:gesundheitsamt@bodenseekreis.de)

### Weitere Informationen auf:

[www.mre-netzwerk-bw.de](http://www.mre-netzwerk-bw.de)



LANDRATSAMT  
BODENSEEKREIS



## Umgang mit multiresistenten Keimen im täglichen Leben

Eine Information für Betroffene und Angehörige



## Multiresistente Keime - worum geht es?

Multiresistente Keime sind Bakterien, gegen die mehrere Antibiotika nicht mehr wirksam sind. Dadurch ist eine Therapie nur noch eingeschränkt möglich. In der Fachsprache werden sie als **MRE**, **MRSA**, **MRGN**, **ESBL** oder **VRE** bezeichnet. Kann man einen solchen Keim bei einem Menschen nachweisen, spricht man von einer **Besiedlung**. Wenn durch den Keim eine Krankheit verursacht wird, handelt es sich um eine **Infektion**. Gefährdet sind in erster Linie Menschen mit Immunschwäche, chronischen Wunden oder Katheterträger. Die Keime können auf der Haut, in Körperflüssigkeiten, im Darm, in Wunden und an anderen Körperstellen vorkommen.

## Wie werden die Keime übertragen?

Die Übertragung von multiresistenten Keimen erfolgt meistens über die Hände und bei engem Körperkontakt. Bei engen Kontaktpersonen kann es zu einer vorübergehenden Besiedlung kommen, die aber unbedenklich ist. Eine Routineuntersuchung von gesunden Kontaktpersonen ist nicht sinnvoll.

„Für gesunde Menschen  
stellen diese Bakterien  
keine Gefahr dar!“

## Wie sieht die Behandlung aus?

Eine Besiedlung mit multiresistenten Keimen kann nur bei MRSA behandelt werden. Wenn durch die Keime eine Erkrankung verursacht wurde, werden zur Therapie solche Antibiotika verordnet, die bei diesen Bakterien noch wirksam sind.

„Im Alltag und zu Hause  
können betroffene  
Personen ein normales  
Leben führen!“



## Was ist im täglichen Leben zu beachten?

### • Händehygiene und Körperpflege

Insbesondere sind die Hände nach dem Toilettengang und vor der Zubereitung von Speisen gründlich zu waschen. Eine tägliche Körperpflege ist selbstverständlich. Pflegeutensilien wie Bürste, Waschlappen, Handtuch, Deostift etc. werden nur persönlich genutzt. Unterwäsche sollte täglich, Handtücher und Bettwäsche möglichst oft gewechselt werden. Hygieneartikel wie Taschentücher und Einlagen sind nur für den einmaligen Gebrauch vorgesehen.

### • Soziale Kontakte

Soziale Kontakte und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben sind ebenso möglich wie enger Körperkontakt mit Partner/in, Angehörigen und Freunden. Nur mit schwer Kranken, Immungeschwächten, Neugeborenen oder Personen mit offenen Wunden soll enger Körperkontakt vermieden werden.

### • Schwimmbad, Sauna, Dampfbad

Der Besuch eines öffentlichen Schwimmbades ist möglich (Chlorung), wenn keine offenen Wunden und keine Infektion vorliegen. Öffentliche Sauna und Dampfbad sollen allerdings wegen des Übertragungsrisikos gemieden werden (Keimvermehrung bei Wärme, Hautkontakt zu Oberflächen).