



Viele krank – was wirklich hilft: Zwei Bachelorarbeiten machen Händehygiene alltagstauglich

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – aktuell ist das überall spürbar. Das Robert Koch-Institut schätzte allein für die 1. Kalenderwoche 2026 rund 5,0 Millionen neu aufgetretene akute Atemwegserkrankungen in Deutschland. Gerade in solchen Phasen rückt eine einfache, aber hochwirksame Maßnahme in den Fokus: Händehygiene.

Zwei Bachelorarbeiten im Studienbereich Human Centricity der Hochschule Aalen zeigen nun, warum Händehygiene im Alltag oft scheitert – und wie sie sich konkret verbessern lässt. Entstanden sind die Arbeiten in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Heidenheim. Ronesa Rusinovci untersuchte das Händewaschen, Sofia Koulakioti die Händedesinfektion und die Frage, warum gutes Wissen so selten in konsequentes Handeln übersetzt wird.

Händewaschen: bekannt – aber oft falsch umgesetzt

Die Ergebnisse sind eindeutig: Händewaschen ist im Alltag die wichtigste Maßnahme, wird aber häufig unvollständig durchgeführt. In der begleitenden Online-Umfrage wussten die meisten Teilnehmenden zwar, dass gründliches Händewaschen wichtig ist – nur ein kleiner Teil setzt jedoch alle empfohlenen Schritte korrekt um. Besonders häufig werden Daumen, Fingerzwischenräume und Fingerspitzen vergessen, außerdem wird deutlich zu kurz gewaschen (unter 20 Sekunden).

Die Ursachen liegen dabei weniger im fehlenden Wissen als in Alltagsroutinen: Zeitdruck, Bequemlichkeit und das Gefühl „nur kurz“ reiche aus. Beobachtungen in öffentlichen Toiletten zeigten zusätzlich, dass vorhandene Informationsplakate zwar inhaltlich korrekt sind, aber nicht dort platziert werden, wo die Entscheidung zum Händewaschen tatsächlich fällt – direkt am Waschbecken.

Händedesinfektion: Unsicherheit statt Klarheit

Bei der Händedesinfektion zeigte sich ein anderes Problem: Verunsicherung. Viele Befragte sind unsicher, wann Desinfektion sinnvoll ist und wann nicht. Die Studien zeigen, dass Informationen für den medizinischen Kontext (z. B. WHO-Modelle) im Alltag häufig missverstanden oder falsch übertragen werden. Das führt zu Mythen wie: „Des-



infektion ersetzt Händewaschen“ – was nicht stimmt.

Tatsächlich gilt: Im Alltag reicht Händewaschen in den meisten Situationen aus. Desinfektion ist vor allem dann sinnvoll, wenn kein Waschbecken verfügbar ist oder in besonderen Risikosituationen. Gleichzeitig ergab die Beobachtung, dass Desinfektionsspender häufig schlecht sichtbar platziert sind – außerhalb des Blickfelds oder an Stellen, an denen sie im Alltag kaum wahrgenommen werden.

Zentrale Erkenntnis: Verhalten scheitert an kleinen Hürden

Beide Arbeiten kommen zu einer gemeinsamen Kernaussage: Händehygiene scheitert selten am fehlenden Wissen, sondern an kleinen, aber entscheidenden Hürden im Alltag. Genau hier setzt der Human-Centered-Design-Ansatz an.

Aus den Studien wurden konkrete, sofort umsetzbare Empfehlungen abgeleitet:

- Kurze, visuelle Hinweise direkt am Waschbecken, nicht an der Wand daneben
- Klare Orientierungshilfen: „Wann Händewaschen – wann Desinfektion?“
- Reduktion auf das Wesentliche statt überladener Infoposter
- Erinnerungen im richtigen Moment, genau dort, wo die Entscheidung getroffen wird

So wird Händehygiene nicht moralisch eingefordert, sondern praktisch erleichtert – zum Schutz der eigenen Gesundheit und der anderer.

Der Studienbereich Human Centricity mit den Studiengängen User Experience, Information Design und Human-Centered Design wird von der VDD – Vorsorgedienst Deutschland GmbH unterstützt. Das Unternehmen betreibt die Plattform [zahnzusatzversicherungen-vergleich.com](https://www.zahnzusatzversicherungen-vergleich.com) und engagiert sich für Prävention sowie für praxisnahe und alltagstaugliche Gesundheitslösungen.