



HÄNDE WASCHEN

Warum muss ich die Hände waschen?

- Hände tragen viel zur Verbreitung von Krankheitserregern bei, z.B. durch das Berühren von schmutzigen Händen oder verunreinigten Oberflächen. Wenn Kinder an ihren Augen, an die Nase oder den Mund greifen, gelangen die Keime leicht in den Körper. Haben sie sich infiziert, stecken sie oft die ganze Familie an. Deshalb gehört regelmäßiges und gründliches Händewaschen zur Prävention von vielen Krankheiten, von der Erkältung über den Husten und die Grippe bis hin zur Gelbsucht und Hirnhautentzündung.





Wie effektiv ist Händewaschen mit Seife?

- Mit Seife die Hände zu waschen, ist deutlich wirksamer als mit Wasser alleine, denn Waschsubstanzen lösen Schmutz und Mikroben von der Haut ab. Zudem neigt man dazu, bei Verwendung von Seife die Hände gründlicher einzureiben und abzuwaschen als ohne, was zur zusätzlichen mechanischen Entfernung von Keimen führt.

Wie wasche ich mir richtig die Hände?

- Feuchten Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser an, die Temperatur wählen Sie selbst.
- Nutzen Sie ausreichend Seife, und verteilen Sie sie gründlich. Zunächst die Handinnenflächen und den Handrücken schrubben. Wenn Sie die Finger dabei ineinanderflechten, reinigen Sie auch gleich die Fingerzwischenräume. Fingerspitzen, Fingernägel und Daumen nicht vergessen. Am besten eignet sich eine pH-neutrale Seife, denn die schont den Säureschutzmantel der Haut. In öffentlichen Toiletten sollten Sie, wenn möglich, Flüssigseife statt Seifenstücke benutzen – das ist hygienischer. Antibakterielle Wirkstoffe in der Seife und die Wassertemperatur beeinflussen die Keimzahl dagegen nicht.
- Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser ab.
- Trocken Sie sich die Hände gründlich ab, es sollte kein Bereich mehr feucht sein.
- Wenn Sie sich in öffentlichen Waschräumen die Hände waschen, schließen Sie den Wasserhahn am besten mit dem Ellbogen und benutzen Einmalhandtücher. So halten Sie Ihre frisch gereinigten Hände sauber. Wechseln Sie Handtücher im eigenen Haushalt regelmäßig aus und waschen diese bei 60 Grad.