

Gesundheitstipp

ZEIGT her  
eure HÄNDE

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Tipps zum richtigen Händewaschen

---

Händeschütteln, Türklinken, Computermaus: Im Laufe eines Tages berühren wir andere Menschen und Gegenstände - und sammeln dabei ganz unbemerkt Viren und Bakterien ein. Diese können dann z.B. über die Schleimhäute in Mund und Nase in unseren Organismus gelangen: 80% aller ansteckenden Krankheiten werden so über die Hände übertragen. Handhygiene ist deshalb eine der wichtigsten Maßnahmen, um beispielsweise Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Infekte zu vermeiden.

## Regelmäßiges Händewaschen ist das A&O

...vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, wenn Sie nach Hause kommen oder den Müll rausgebracht haben, aber auch nach dem Umgang mit Kosmetika, Medikamenten sowie Tieren sollten Sie Ihre Hände gründlich reinigen.

## Händewaschen - aber richtig. So geht's:

- Hände unter fließendes lauwarmes Wasser halten.
- Hände 20 bis 30 Sekunden gründlich einseifen - dabei die einzelnen Finger, Fingernägel und Fingerzwischenräume nicht vergessen.
- Unter fließendem Wasser abspülen.
- Hände gründlich abtrocknen: in öffentlichen Räumen mit Einmalhandtüchern, zu Hause mit einem persönlichen Handtuch.

## Tipp:

Benutzen Sie pH-neutrale Seifen: Sie schonen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut, der eine wichtige Abwehrfunktion gegen Keime hat.