

Richtig Hände waschen – Gründlich und regelmäßig

Hauptamt
Katja Zaubmüller

27.02.2020

Händewaschen ist eine einfache und wirksame Maßnahme, die vor einer Ansteckung schützen kann. Bitte vermeiden Sie auch, sich ins Gesicht zu fassen, da Erreger so leicht in die Schleimhäute gelangen können.

Wenn Sie sich regelmäßig gründlich die Hände waschen, schützen Sie sich und andere vor vielen Krankheitserregern. Denn gründliches Händewaschen senkt die Anzahl der Keime an den Händen auf bis zu ein Tausendstel. Damit verringert sich das Risiko, dass Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen oder an Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen weitergereicht werden. Das ist in Zeiten von Krankheitswellen besonders wichtig.

Richtiges Händewaschen erfordert ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände beispielsweise nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt.



Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.