

 TRELINO®



DER GROSSE RATGEBER ZUM HÄNDEWASCHEN

Warum Händewaschen so
wichtig ist

Mirkoorganismen - die
Welt in Deinen Händen

Händewaschen für die
ganze Familie

DIE WELT DES HÄNDEWASCHENS

VORWORT

Unsere Hände sind unsere ständigen Begleiter im Alltag – sie berühren, greifen und halten alles, was uns umgibt. Manchmal halten sie sogar mehr fest, als uns lieb ist. Unsere Handflächen und Fingerspitzen bieten Kleinstlebewesen ein heimeliges Zuhause. Eine Welt, die unseren Augen verborgen bleibt. Die Rede ist von unzähligen Keimen, Bakterien und Viren, die sich im Laufe des Tages auf unseren Händen ansammeln. Diese Mikroben stellen eine potenzielle Gefahr für die Verbreitung von Krankheiten dar.

In unserem Ratgeber begeben wir uns auf die Reise in diese unsichtbare Welt der Mikroorganismen, die unsere Hände von den Fingerspitzen bis zu den Handballen bevölkern. Wir widmen uns den Fragen: „Warum ist Händewaschen so wichtig?“, „Welche Mikroorganismen siedeln sich im Laufe des Tages auf unseren Händen an?“, „Wie hindern wir sie am wirkungsvollsten daran, uns krank zu machen?“ und „Was hat es eigentlich mit dem zwei Mal Happy Birthday-Singen beim Händewaschen auf sich?“

Dieser Ratgeber unterstützt Dich bei der Entwicklung einer bewussten Händehygiene, die nicht nur Deine eigene Gesundheit schützt, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Krankheiten in der Gesellschaft leistet.

INHALT

- 3 Warum ist Händewaschen so wichtig?**
Drei saubere Argumente
- 4 Täglich grüßt die Mikrobe**
Guck mal, was da kriecht!
- 5 Bakterien, Viren & Co.**
Was klebt wirklich an unseren Händen?
- 6 Die richtige Waschtechnik**
Ein zweifaches „Happy Birthday!“
- 8 Seife: Eine saubere Sache**
Welche eignet sich besonders gut?
- 10 Die Notwendigkeit von Desinfektion**
Wenn es mehr als Seife sein darf
- 13 Händewaschen für die ganze Familie**
Handhygiene spielend leicht erklärt
- 14 FAQ zum Thema Händewaschen**
Die wichtigsten Fragen & Antworten





WARUM IST HÄNDEWASCHEN SO WICHTIG?

Unsere Hände sind täglich unzähligen Herausforderungen ausgesetzt. Sie fungieren als Brücke zwischen unserer Umwelt und unserem Körper. Doch nicht immer ist diese Verbindung harmlos – im Gegenteil, sie kann ein Einfallstor für Krankheitserreger sein.

Die Verbreitung von Krankheitserregern

Unsere Hände geben. Und sie geben weiter. Sie sind aktive Vermittler von Mikroorganismen, darunter Bakterien und Viren, die Krankheiten verursachen können. Im Laufe des Tages kommen wir mit unzähligen Oberflächen und Menschen in Kontakt. Türgriffe, Geld, Tastaturen, Lebensmittel und viele weitere Gegenstände sind potentielle Überträger von Krankheitserregern. Indem wir uns diese Keime auf die Hände holen, tragen wir unwillentlich zur Verbreitung von Krankheiten bei.

Schutz vor Infektionen und Krankheiten

Ein weiterer entscheidender Grund für das Händewaschen ist der Schutz vor Infektionen und Krankheiten. Krankheitserreger besiedeln unsere Hände und können uns infizieren, wenn wir unsere Nase, unseren Mund oder unsere Augen berühren. Das Waschen der Hände trägt effektiv dazu bei, diese Erreger zu entfernen und so das Risiko von Infektionskrankheiten wie Erkältungen

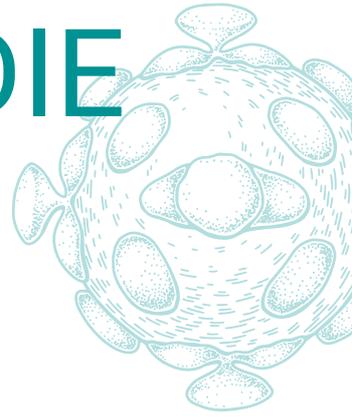
Grippe oder Magen-Darm-Infektionen deutlich reduzieren. In Gemeinschaftsumgebungen ist die Ansteckungsgefahr besonders hoch. Hier spielt Händehygiene eine Schlüsselrolle.

Händewaschen als präventive Maßnahme

Händewaschen hilft nicht nur dabei, die Verbreitung einer bereits bestehenden Infektion zu verhindern. Es ist auch eine präventive Maßnahme. Es hilft dabei, Krankheitserreger abzuwaschen, bevor sie in unseren Körper gelangen. Dies ist von besonderer Bedeutung für Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, wie beispielsweise Kinder, ältere Erwachsene oder Personen mit chronischen Erkrankungen. Die regelmäßige Pflege der Händehygiene hilft dabei, schwerwiegende Gesundheitsprobleme zu verhindern.



TÄGLICH GRÜSST DIE MIKROBE



Tag für Tag sind unsere Hände unzähligen Gegenständen, Oberflächen und Personen ausgesetzt. Dabei sind sie keineswegs immun gegen die unsichtbare Welt der Mikroorganismen. Wir nehmen unsere alltäglichen Begegnungen mit Keimen genauer unter die Lupe und untersuchen, wie sich diese winzigen Organismen auf unseren Händen ansammeln.

Die unsichtbare Welt der Mikroorganismen

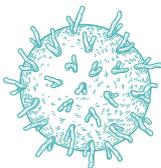
Die Welt der Mikroorganismen ist für das menschliche Auge unsichtbar. In ihr leben Bakterien, Viren und andere Keime. Für unseren Blick verborgen ist sie dennoch allgegenwärtig und spielt eine bedeutende Rolle in unserem Leben. Mikroorganismen befinden sich auf Oberflächen, in der Luft und sind überall in unserer Umgebung präsent. Einige von ihnen sind harmlos oder sogar nützlich, andere dagegen sind infektiös und machen uns krank. Unsere Hände sind wie ein Sammelplatz für diese Mikroorganismen.

Wenn wir eine kontaminierte Oberfläche berühren und dann unser Gesicht, unsere Nase oder unseren Mund berühren, öffnen wir den Keimen eine Tür zu unserem Körper. Auch der Kontakt mit infizierten Personen oder das Halten von Haustieren kann zur Besiedelung von Krankheitserregern auf unseren Händen beitragen.

Auch, wenn es auf unseren Handflächen manchmal wuselt wie in einem Wimmelbild: Solange wir effektive Maßnahmen zur Handhygiene ergreifen, führen Keime nicht zwangsläufig zu Krankheiten.

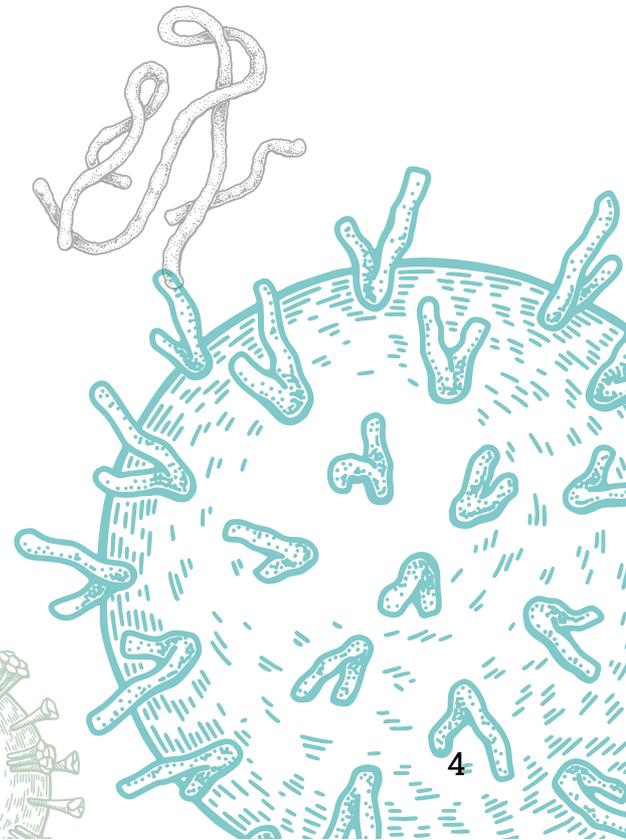
Alltägliche Gegenstände und Orte, die mit Keimen kontaminiert sein können

Die Liste der Orte und Gegenstände, die mit Keimen verunreinigt sein können, ist nahezu endlos. Vom Türgriff in öffentlichen Verkehrsmitteln über Geldscheine bis hin zu Einkaufswagen und Toilettenbrillen. Unaufhörlich kommen unsere Hände mit potenziell kontaminierten Oberflächen in Berührung. Sogar unsere Smartphones und Computer-Tastaturen, die wir ständig berühren, sind häufig Keimträger.



Wie sich Krankheitserreger auf unseren Händen ansammeln

Die Anhäufung von Krankheitserregern auf unseren Händen geschieht oft unbemerkt.



BAKTERIEN, VIREN & CO.

Unsere Hände schreiben Vielfalt groß. Sie sind der Tummelplatz unterschiedlichster Mikroorganismen. Bisweilen befinden sich darunter auch Krankheitserreger, die schwerwiegende Gesundheitsprobleme verursachen können. Aber welche Arten von Keimen haften auf unseren Händen und wie gefährden diese unsere Gesundheit?

Was klebt wirklich an unseren Händen?

Typische Keime, die auf unseren Händen vorkommen

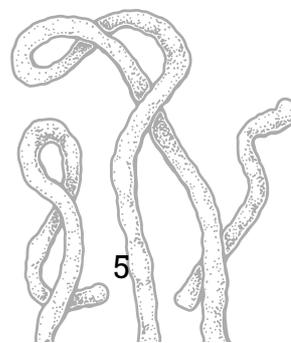
Unsere Hände sind regelrechte Mikroorganismen-Sammelstellen. Die Palette der Keime, die auf ihnen leben, ist breit gefächert. Neben harmlosen Bakterien, die Teil der natürlichen Hautflora sind und über schützende Funktionen verfügen finden sich hier auch Krankheitserreger wie pathogene Bakterien und Viren. Beispiele sind das Influenzavirus, das die Grippe verursacht oder das Norovirus, das Magen-Darm-Erkrankungen hervorruft.

Spezifische Krankheitserreger und ihre Übertragungswege

Krankheitserreger, die leicht von Mensch zu Mensch übertragen werden können, sind besonders gefährlich. Dazu gehören zum Beispiel Staphylokokken, die Haut- und Atemwegsinfektionen verursachen können oder das Coronavirus SARS-CoV-2, das die COVID-19-Pandemie ausgelöst hat. Die Übertragung dieser Erreger erfolgt oft über Tröpfcheninfektionen oder durch direkten Kontakt. Bei eben diesem dienen unsere Hände als Vehikel für die Verbreitung und spielen daher eine entscheidende Rolle.

Die Gefahr von Antibiotikaresistenzen

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit Keimen auf den Händen ist die Entstehung von Antibiotikaresistenzen. Durch den übermäßigen Einsatz von Antibiotika haben einige Bakterienstämme eine Resistenz gegen diese lebenswichtigen Medikamente entwickelt. Kommen diese resistenten Keime auf unseren Händen oder in unserer Umgebung vor, werden sie zu einer ernsthaften Bedrohung für die Gesundheit, da herkömmliche Behandlungen weniger wirksam werden.

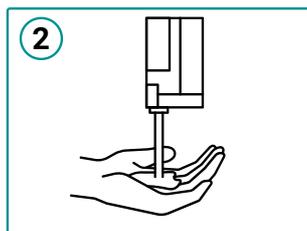


DIE RICHTIGE WASCHTECHNIK

Das Händewaschen erscheint auf den ersten Blick wie eine alltägliche Handlung: ein bisschen Wasser, ein bisschen Seife, abspülen, abtrocknen, fertig! Um effektiv Keime, Bakterien und Viren von unseren Händen zu entfernen, spielt die richtige Waschtechnik eine entscheidende Rolle.



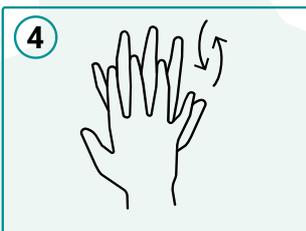
1 Befeuchte Deine Hände mit Wasser



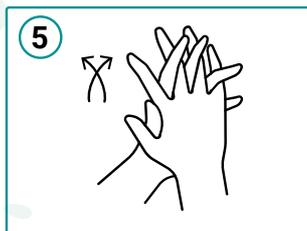
2 Gib eine ausreichende Menge Seife in Deine Handfläche



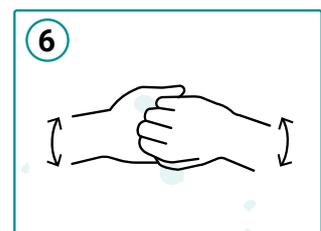
3 Reibe Deine Handflächen gegeneinander



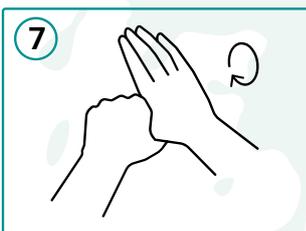
4 Lege die Handfläche auf den Handrücken, reinige die Fingerzwischenräume, wechsele die Seiten



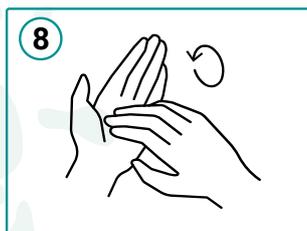
5 Lege die Handflächen aufeinander und reinige die Fingerzwischenräume



6 Verschränke die Finger und reinige die Fingerrückseiten



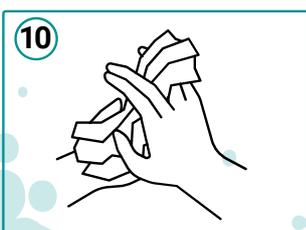
7 Reinine mit einer Drehbewegung den Daumen der rechten Hand, wechsele die Seiten



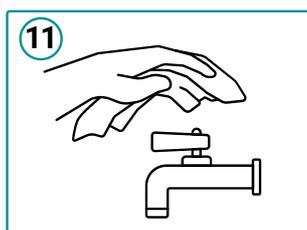
8 Reibe die Fingerspitzen auf der Handfläche, wechsele die Seiten



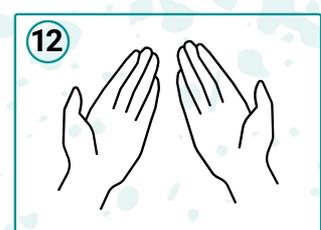
9 Wasche die Seife ab



10 Trockne die Hände mit einem Tuch gründlich ab



11 Drehe den Wasserhahn mit dem Tuch zu, vermeide Hautkontakt



12 Geschafft! Nun sind Deine Hände sauber. :)



Die Power der Dauer

Die Dauer des Einseifens ist entscheidend für die Effektivität der Handhygiene. Experten empfehlen, die Hände mindestens 20 Sekunden lang zu waschen. Das entspricht in etwa der Zeit, die Du benötigst, um zweimal bei normaler Geschwindigkeit das „Happy Birthday“-Lied zu singen.

Diese Zeitspanne ermöglicht es der Seife, ihre Reinigungswirkung zu entfalten und Keime wirkungsvoll zu entfernen.

Um ein bisschen Schwung ins Singen zu bringen: Wie wäre es zur Abwechslung mal mit der textlichen Variante von Jürgen Fastje? :)

*“Happy Birthday to you,
Marmelade im Schuh,
Aprikose in der Hose
und ‘ne Torte dazu.*

*Happy Birthday Hurra,
Schokolade im Haar,
Gummibärchen in der Nase
und dann ist alles klar!”*



SEIFE: EINE SAUBERE SACHE

Seife ist ein zentraler Aspekt der Händehygiene und beeinflusst maßgeblich die Effektivität des Händewaschens. Welche Rolle spielt Seife beim Händewaschen und welche Faktoren sind entscheidend bei Wahl der richtigen Seife?



Reinigungskraft der Seife

Seife ist ein effektives Reinigungsmittel, das dazu dient, Schmutz, Fett, Bakterien und Viren von der Hautoberfläche zu entfernen. Ihre chemische Struktur bricht Fettmoleküle auf und löst sie in Wasser. Dieser Prozess macht es möglich, Krankheitserreger und andere Verunreinigungen von der Haut zu entfernen. Ohne Seife würden viele dieser Keime an den Händen haften bleiben und ihre potenziell schädlichen Auswirkungen entfalten.

Die Arten von Seifen und ihre Wirkung

Es gibt verschiedene Arten von Seifen auf dem Markt, darunter handelsübliche Flüssigseifen, antibakterielle Seifen, Schaumseifen und feste Stückseifen. Jede dieser Seifenarten hat spezifische Eigenschaften und Wirkungsweisen. Antibakterielle Seifen wurden speziell entwickelt, um Bakterien abzutöten. Herkömmliche Seifen bieten dagegen eine hervorragende Reinigung, indem sie nicht nur Bakterien, sondern auch Schmutz wirkungsvoll entfernen.

Auswahl der passenden Seife

Die ideale Seife für Dein Händewaschen sollte zuverlässig reinigen und dabei die Haut schonen. Hast Du empfindliche Haut, wähle milde Seifen ohne zu viele Zusatzstoffe. Beachte, dass übermäßiger Gebrauch von antibakteriellen Seifen nicht immer notwendig ist. In einigen Fällen ist er sogar nachteilig, da er auch nützliche Bakterien der Haut entfernt. Entscheide Dich für eine Seife, die Deine Hände gründlich reinigt, ohne die Haut auszutrocknen oder zu reizen.

Umweltfreundliche Seifen

Neben der richtigen Pflege und Reinigung Deiner Haut solltest Du bei der Wahl der Seife auch Umweltaspekte berücksichtigen. Einige herkömmliche Seifen enthalten Inhaltsstoffe, die die Umwelt belasten können, wenn sie in großen Mengen verwendet werden. Die bessere Wahl sind umweltfreundliche Seifen, die biologisch abbaubar sind und weniger schädliche Chemikalien enthalten.

Die zu Dir und Deinen Hautbedürfnissen passende Seife sorgt dafür, dass Dein Waschen der Hände effektiv und schonend zugleich ist.

Handdesinfektion als Ergänzung

Es gibt Situationen, in denen Handdesinfektion eine wertvolle Ergänzung oder zum Händewaschen mit Seife darstellt. Wenn Du unterwegs bist und kein Wasser zur Verfügung hast, sind desinfizierende Gels, Sprays oder Tücher eine gute Möglichkeit, die Hände von Krankheitserregern zu befreien. In medizinischen Einrichtungen ist die Desinfektion als Ergänzung zum Händewaschen zum Teil unumgänglich.





DIE NOTWENDIGKEIT VON DESINFZEKTION

Handdesinfektion ist vor allem dann sinnvoll, wenn Wasser und Seife nicht verfügbar sind oder wenn zusätzlicher Schutz vor Krankheitserregern erforderlich ist.



Situationen, in denen Handdesinfektion empfehlenswert ist:

- Unterwegs: Wenn Du Dich in öffentlichen Verkehrsmitteln, in öffentlichen Einrichtungen oder auf Reisen befindest und keinen Zugang zu Waschgelegenheiten hast.
- Medizinische Umgebungen: In Gesundheitseinrichtungen, Krankenhäusern und Arztpraxen ist die Handdesinfektion ein Standardverfahren, um die Verbreitung von Infektionen zu verhindern.
- Nach Kontakt mit Kranken: Wenn Du mit einer kranken Person in Kontakt gekommen bist oder in Bereichen warst, in denen Krankheitserreger verbreitet sein könnten.
- Berufliche Anforderungen: In bestimmten Berufen, wie im Gesundheitswesen oder der Lebensmittelindustrie ist die Handdesinfektion Teil der Standardhygienepraktiken.

Anwendung und Dosierung von Desinfektionsmitteln

Die effektive Handdesinfektion erfordert die korrekte Anwendung von Desinfektionsmitteln. Hier sind einige wichtige Schritte:

- Das richtige Desinfektionsmittel: Verwende ein Desinfektionsmittel, das einen Alkoholgehalt von mindestens 60% aufweist. Überprüfe das Etikett, um sicherzustellen, dass es geeignet ist.
- Die richtige Menge: Geben ausreichend Desinfektionsmittel auf Deine Hände, um sie vollständig zu bedecken. Eine zu geringe Menge kann weniger wirkungsvoll sein.
- Einreiben: Reibe Deine Hände gründlich für mindestens 20 Sekunden ein. Stelle sicher, dass Du alle Handflächen, Fingerzwischenräume, Nägel und Handgelenke abdeckst.

- Trocknen lassen: Lass Deine Hände an der Luft trocknen. Vermeide das Abwischen oder Abtrocknen mit einem Handtuch, da dies die Wirkung des Desinfektionsmittels beeinträchtigen kann.

Die Handdesinfektion ist besonders in Situationen von großer Bedeutung, in denen die Übertragung von Krankheitserregern schnell geschehen kann.

An dieser Stelle sei betont, dass Handdesinfektion nicht als Ersatz für das Händewaschen mit Seife angesehen werden kann. Die Kombination beider Methoden, je nach den jeweiligen Gegebenheiten, ist der beste Ansatz, um Deine Hände sauber und sicher zu halten.



HÄNDEWASCHEN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Händehygiene ist eine Gewohnheit, die bereits als Kind erlernt und geübt werden sollte. Kinder sind neugierig und lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Es liegt in der Verantwortung der Eltern und Erziehungsberechtigten, die Bedeutung der Händehygiene zu vermitteln und mit gutem Beispiel voranzugehen. Durch Hygieneerziehung lernen Kinder frühzeitig, wie sie sich und andere schützen können.

Altersgerechte Hygieneerziehung

Die Herangehensweise an die Hygieneerziehung sollte altersgerecht sein. Jüngere Kinder lassen sich spielerisch an das Händewaschen heranführen, indem sie beispielsweise lustige Lieder singen oder farbenfrohe Seifen verwenden. Ältere Kinder können über die Bedeutung von Hygiene und Krankheitsprävention aufgeklärt werden, damit sie ein tieferes Verständnis entwickeln.

Gemeinsames Händewaschen

Mache Händewaschen zu einer positiven Gewohnheit für Deine Familie. Indem Du gemeinsam mit Deinen Kindern die Hände wäschst, schaffst Du ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Außerdem zeigst Du, dass Händehygiene ein gemeinsames Anliegen ist.

Händewaschen als Teil des Tagesablaufs

Integriere das Händewaschen in den Ablauf des Familienalltags. Betone, dass Hände vor dem Essen, nach dem Toilettengang und nach dem Spielen im Freien gewaschen werden sollten. Auf diese Weise wird Händewaschen zur Routine und zur Selbstverständlichkeit.

Belohnungen und positive Verstärkung

Ermutige Deine Kinder, sich an gute Hygienepraktiken zu halten und belohne

sie gelegentlich für ihr Engagement. Positive Verstärkung wie Lob trägt dazu bei, dass Kinder motiviert bleiben, sich regelmäßig die Hände zu waschen.

Vorleben gesunder Gewohnheiten

Das Vorleben gesunder Gewohnheiten ist der effektivste Weg, um Deine Kinder von der Wichtigkeit des Händewaschens zu überzeugen. Sehen sie, dass auch Erwachsene konsequent und bewusst Händehygiene praktizieren, sind sie eher dazu geneigt sein, es ebenfalls zu tun.

Die Hygieneerziehung und das Händewaschen für Kinder und Familie sind Schlüsselkomponenten der Gesundheitserziehung. Indem Du diese Gewohnheiten in Deinem Haushalt etablierst, trägst Du nicht nur zur Gesundheit Deiner Familie bei, sondern leistest auch einen Beitrag zur Prävention von Krankheiten in der Gesellschaft.



FAQ ZUM HÄNDEWASCHEN



Warum ist Händewaschen wichtig?

Händewaschen ist wichtig, um Keime, Bakterien und Viren von unseren Händen zu entfernen und die Verbreitung von Infektionskrankheiten zu verhindern. Es ist eine grundlegende Hygienemaßnahme, die dazu beiträgt, uns selbst und andere zu schützen.

Wie oft sollte ich mir die Hände waschen?

Es wird empfohlen, die Hände regelmäßig zu waschen. In jedem Fall nach dem Toilettengang, vor dem Essen, nach Kontakt mit Kranken sowie nach der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder dem Besuch öffentlicher Einrichtungen.

Ist warmes Wasser besser zum Händewaschen als kaltes Wasser?

Die Wassertemperatur ist nicht so wichtig wie die Dauer und die richtige Technik des Händewaschens. Kaltes Wasser kann genauso effektiv sein wie warmes, solange Du Deine Hände gründlich einseifst und für mindestens 20 Sekunden wäschst.

Ist Desinfektionsmittel sinnvoll?

Handdesinfektionsmittel (mind. 60% Alkoholgehalt) ist sinnvoll, wenn Wasser und Seife nicht verfügbar sind. Insbesondere unterwegs ist dies eine Alternative. Dennoch bleibt das Händewaschen mit Seife und Wasser die bevorzugte Methode.





Warum sollte ich die Hände mindestens 20 Sekunden lang waschen?

Die empfohlene Dauer von mindestens 20 Sekunden ermöglicht der Seife ausreichend Zeit, Schmutz, Fett und Keime von der Haut zu lösen und sie gründlich zu reinigen.

Kann ich mir die Hände auch ohne Seife waschen?

Das Händewaschen mit Wasser entfernt Oberflächenverunreinigungen, ist aber weniger effektiv beim Kampf gegen Keime. Seife hilft, Fett und Bakterien von der Haut zu lösen und reinigt sie gründlicher.

Trocknet häufiges Händewaschen die Haut aus?

Häufiges Händewaschen kann die Haut austrocknen. Verwende milde, hautfreundliche Seifen und trockne Deine Hände nach dem Waschen sanft ab. Eine regelmäßige Anwendung von Feuchtigkeitscreme kann helfen, die Hautfeuchtigkeit zu bewahren.

Warum ist es wichtig, die Hände gründlich abzutrocknen?

Feuchte Hände können die Verbreitung von Keimen begünstigen. Daher ist gründliches Abtrocknen nach dem Waschen wichtig. Verwende saubere Handtücher oder Einweg-Papierhandtücher, um Deine Hände sorgfältig abzutrocknen und vermeide das Abwischen an Kleidung oder anderen Oberflächen.



A large, dynamic splash of water in shades of light blue and white, filling the background. The water is captured in mid-air, creating a sense of movement and freshness. The splash is centered and radiates outwards, with many small droplets and larger, more defined splashes.

**KEEP CALM
AND
WASH YOUR
HANDS**

