

## Richtig Händewaschen in sechs Schritten.



1. Schon in der Kindheit muss richtige Handhygiene erlernt werden, nur dann wird sie automatisiert. Als erstes die Hände unter fließendem Wasser nass machen. Grober Dreck wird so schon entfernt.



2. Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife und nicht mit Seifenstücken – das ist hygienischer. Antibakterielle Wirkstoffe in der Seife braucht es nicht. Wer sich aber die Hände ohne Seife wäscht, kann es genauso gut bleiben lassen. Das sagt zumindest eine [Studie der Uni Regensburg](#).



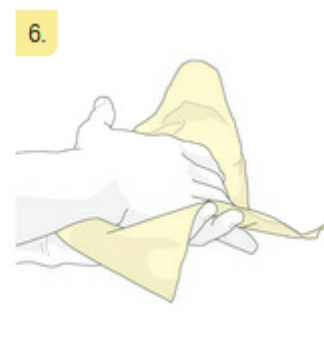
3. Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen, den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reiben. Vor allem auf den Fingerkuppen, unter den Nägeln, zwischen den Fingern und auch am Daumen befinden sich viele Bakterien, die weggewaschen werden müssen.]



4. Für effektives Händewaschen braucht man mindestens 20 Sekunden, besser 30 Sekunden. Im Schnitt wenden die Menschen aber nur sechs Sekunden dafür auf. Eine halbe Minute einseifen tötet 99,9 Prozent der Erreger auf den Händen ab.



5. Die Hände unter fließendem Wasser gut abspülen. Die Wassertemperatur ist dabei vollkommen egal, sie beeinflusst die Keimzahl nicht. Wichtig ist auch, dass die Hände gepflegt sind. Länderte Haut kann ein richtiges Mikrobennest sein. Zudem sollten die Fingernägel kurz geschnitten sein.



6. Die Hände mit einem sauberen Handtuch trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch, damit lassen sich auf den Fingerkuppen verbleibende Keime nochmals durch Abreiben reduzieren. Beim Trocknen mit Heissluftgeräten und Textilhandtüchern ist hingegen eine Zunahme der Keimbelastung möglich. Achtung: Feuchte Hände übertragen bis zu 1000-mal mehr Keime als trockene Hände. Wenn Sie sich in öffentlichen WCs die Hände waschen, drehen Sie den Wasserhahn am besten mit einem Papiertuch ab, und öffnen Sie auch die Türe mit dem Ellbogen.