

# Hände richtig waschen

### Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:



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.



## F.A.Q. zum Hände waschen

#### 1 Spielt die Wassertemperatur beim Händewaschen eine Rolle?

Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen. Daher sollte die individuell angenehme Wassertemperatur gewählt werden. Viel wichtiger sind die Dauer des Händewaschens und das Maß der Reibung beim Einseifen der Hände.

#### 2 Warum sollte das Händewaschen mindestens 20 Sekunden dauern?

Mit gründlichem Händewaschen von mindestens 20 Sekunden Dauer lassen sich die Keime an den Händen auf ein Tausendstel und weniger senken. Allerdings waschen sich laut einer Befragung der BZgA in Deutschland mehr als die Hälfte der Befragten die Hände kürzer. Dies bedeutet, dass sie die Keimzahl an ihren Händen beim Händewaschen nicht wirksam reduzieren und so ein erhöhtes Risiko haben, selbst zu erkranken oder Keime an andere zu übertragen.

Die optimale Dauer des Händewaschens hängt auch von der konkreten Situation, wie zum Beispiel vom Ausmaß der Verschmutzung der Hände ab. Bei stark verschmutzen Händen ist oftmals auch das Einseifen und Waschen der Hände für eine Dauer von 20 Sekunden zu kurz und gilt daher nur als Richtwert für normal verschmutzte Hände in Alltagssituationen. Als Orientierung: 20 Sekunden entsprechen in etwa dem zweimaligen Summen des Happy-Birthday-Lieds.

### 3 Nützt es, sich die Hände zu waschen, wenn keine Seife verfügbar ist?

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. Auch befinden sich bestimmte Keime im natürlichen Fettfilm der Haut und lassen sich mit Wasser alleine kaum entfernen.

Ist keine Seife vorhanden, sollte man dennoch auf das Händewaschen mit bloßem Wasser nicht verzichten. Denn auch mit Wasser alleine wird zumindest ein Teil der Erreger entfernt. Auch wenn die Verwendung von Seife die Wirksamkeit des Händewaschens deutlich steigert, ließ sich in Untersuchungen bereits durch das Händewaschen nur mit sauberem Wasser beispielsweise die Häufigkeit von Durchfallerkrankungen senken.



## F.A.Q. zum Hände waschen

#### ▲ Sind antimikrobakterielle Zusätze in Seifen nützlich?

Bisher gibt es keine Studien, die zeigen, dass die Verwendung von Seifen mit antibakteriellen Zusätzen in der Allgemeinbevölkerung (nicht gemeint sind hier Mitarbeiter der Gesundheitsberufe) einen zusätzlichen Nutzen bringt. Werden die Hände gründlich gewaschen, sind auch normale Seifen in der Lage, Keime zu entfernen, die beispielsweise Durchfall- und Atemwegserkrankungen verursachen.

So konnte in einer Untersuchung durch Händewaschen die Häufigkeit z. B. von Lungenentzündung und Durchfall um mindestens 50 Prozent reduziert werden, zwischen der Verwendung von Seife und antibakterieller Seife gab es aber bei der Erkrankungshäufigkeit keine Unterschiede.

Wichtig ist die Verwendung einer ausreichenden Seifenmenge: In einer weiteren Untersuchung wurde gezeigt, dass die Verwendung von mehr Seife sowohl bei normalen als auch bei antimikrobiellen Seifen zu einer stärkeren Abnahme der Bakterienzahlen führt.

### 5 Warum ist es wichtig, die Hände gründlich abzutrocknen?

In einer feuchten Umgebung können sich Mikroorganismen besser halten und vermehren. Daher sollten die Hände nach dem Waschen zügig trocken werden. Außerdem entfernt das Abtrocknen der Hände mit einem Handtuch durch Reibung zusätzlich die Keime, die noch an den Händen oder im Wasser an den Händen haften.

Deshalb gehört Abtrocknen der Hände als ein fester Bestandteil zum wirksamen Händewaschen dazu. Zum Abtrocknen sollten Sie in öffentlichen Sanitärräumen bevorzugt saubere Einmalhandtücher verwenden, um sicherzustellen, dass das Handtuch nicht selbst schon mit Keimen belastet ist.

Auch mit Händetrocknern lassen sich die Feuchtigkeit und durch das Händewaschen von der Haut abgelöste Mikroorganismen entfernen. Während ältere Händetrockner nur relativ langsam die Hände trocknen, lassen sich mit modernen Geräten die Hände in 10 bis 15 Sekunden trocknen. Beim Vergleich der verschiedenen Methoden, die Hände zu trocknen, sprechen die meisten Untersuchungsergebnisse dafür, dass sich mit Einmalhandtüchern die Hände effektiv trocknen und Bakterien wirksam entfernen lassen. Darüber hinaus wird auf diese Weise der Waschraum am wenigsten mit Keimen belastet.



## F.A.Q. zum Hände waschen

### 6 Strapaziert häufiges Händewaschen die Haut?

Richtiges Händewaschen schützt vor ansteckenden Infektionen! Falsches oder sehr häufiges Händewaschen, vor allem bei hohen Wassertemperaturen oder mit scharfen Reinigungsmitteln, strapaziert allerdings die Haut: Der schützende Säureschutzmantel und natürliche Hautfette, die die oberste Hornschicht der Haut widerstandsfähig halten, können ausgewaschen werden.

Die Haut kann austrocknen und Hautirritationen können die Folge sein.

Bevorzugen Sie deshalb zum Händewaschen milde, pH-neutrale Waschsubstanzen. Das Eincremen der Hände mit einer feuchtigkeitsspendenden und rückfettenden Hautpflege unterstützt die Regeneration der Haut. Cremen Sie strapazierte Hände je nach Bedarf nach dem Waschen oder zwischendurch ein.

### **7** Wann ist zusätzlich zum Händewaschen eine Händedesinfektion sinnvoll?

Im privaten Umfeld ist eine Händedesinfektion im Allgemeinen nicht erforderlich. Für sichtbar schmutzige Hände sind Desinfektionsmittel nicht geeignet. Bei erhöhtem Infektionsrisiko kann es sinnvoll sein, nach dem Händewaschen die Hände zu desinfizieren.

Dazu zählen beispielsweise Fälle, in denen Familienmitglieder an Infektionen mit Bakterien wie Salmonellen erkrankt sind, mit multiresistenten Erregern besiedelt sind oder an hochansteckenden Erkrankungen wie Grippe oder Norovirus-Infektionen leiden. Auch wenn abwehrgeschwächte Menschen mit erhöhtem Infektionsrisiko im Haushalt leben oder pflegebedürftige Angehörige versorgt werden, kann eine Händedesinfektion in bestimmten Situationen sinnvoll sein.

Bei einem Besuch im Krankenhaus sollten beim Betreten und Verlassen der Krankenstation die Hände ebenfalls desinfiziert werden.



## Hände wirksam desinfizieren















1

Etwa 3 ml Händedesinfektionsmittel auf die trockene Handfläche geben. Das sind ungefähr ein bis zwei hohle Hände voll. Beide Hände müssen richtig nass werden. 2

Hände mindestens 30 Sekunden mit dem Desinfektionsmittel feucht halten.

3

Dabei das Mittel auf der gesamten Hand innen und außen einreiben, besonders die Fingerspitzen, Daumen, Nagelfalze und Handgelenke.