

GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 17. August 2015

Händewaschen

Nicht nur Kinderkram

Kleine Kinder lernen schon in den Kitas spielerisch, wann und wie sie ihre Hände waschen müssen. Doch wie genau achten Erwachsene auf ihre eigenen Hände? Gute Pillen – Schlechte Pillen zeigt, wann es ganz besonders auf Sauberkeit ankommt und welche Hygienemaßnahme übertrieben ist.

Viren und Bakterien gibt es überall, sogar auf und im menschlichen Körper. Das ist normal und oft sogar nützlich. Doch auch Krankheitskeime warten auf ihren „Einsatz“, und das nicht nur an Türklinken von Bahn-Toiletten, sondern zum Beispiel an Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf (Roll-)Treppengeländern oder via Händedruck von Mensch zu Mensch. Besonders nach dem Toilettengang und vor dem Essen ist daher gründliches Händewaschen angesagt. Krankheitserreger werden so weitgehend abgespült und Ansteckungsgefahren recht gut gebannt. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat dazu eine [Infografik](#) online gestellt.

Zum Händewaschen reicht eine gewöhnliche Seife, Wasser und ein Handtuch – das nicht vor Dreck strotzt oder gammelfeucht ist und von vielen Menschen benutzt wird. Dann besser zu Papiertüchern greifen (auch ein paar Blätter von der Toilettenpapierrolle leisten gute Dienste) oder die Hände gut trockenschütteln. Nutzen viele Menschen eine Waschgelegenheit, ist Flüssigseife aus dem Spender ideal. Desinfektionsmittel für zu Hause sind völlig unnötig und teuer. Sie gehören nur in Arztpraxen, Kliniken oder Pflegeeinrichtungen.

GPSP-Tipp: Wann ist zusätzlich gründliches Händewaschen sinnvoll?

Beim Kochen, während der einzelnen Arbeitsschritte: besonders wenn erst rohes Fleisch bearbeitet wird und danach die Salatzutaten, denn so können zum Beispiel Salmonellen vom Fleisch auf Rohkost übertragen werden.

Wer Menschen mit einer Infektionskrankheit besucht oder zu Hause pflegt, sollte sich vor dem Besuch oder Pflegeeinsatz und danach die Hände waschen. So schützt man sich und die geschwächten Kranken vor (weiteren) Ansteckungen.

Wenn Kinder mit Haustieren spielen; umso wichtiger, wenn es sich dabei um Exoten wie Schildkröten, Echsen oder Schlangen handelt. Sie können Salmonellen übertragen.

Mehr zum Händewaschen und zum Pionier der Handhygiene Ignaz Semmelweis finden Sie [hier](#) im Originalartikel.

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle www.gutepillen-schlechtepillen.de oder **Gute Pillen – Schlechte Pillen** 4/2015. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion **Gute Pillen – Schlechte Pillen**

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

Redaktion@GP-SP.de

www.gutepillen-schlechtepillen.de

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.

Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).

Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige

Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg,

Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 27/603/52625