

Was tut mir gut?

Hygiene bedeutet nicht nur Sauberkeit und Wohlbefinden. Mit Hygiene hältst du deinen Körper gesund und verhütst Krankheiten.

Ein Händedruck hinterlässt Spuren ...

Unsere Hände kommen den ganzen Tag über mit verschiedenen Gegenständen und Menschen in Berührung. Sie werden zur Sammelstelle verschiedenster **Viren, Bakterien und Pilze**. Gelangen diese Erreger über die Augen-, Nasen- oder Mundschleimhäute oder über kleine Wunden in den Körper, so kann dies Entzündungen und Erkrankungen verursachen.

- Versuche, deine Hände vom Gesicht fernzuhalten.
- Wasch deine Hände regelmäßig, vor allem nachdem du auf der Toilette gewesen bist, nach dem Nach-Hause-Kommen, nach Kontakt mit Schmutz und vor dem Kochen oder Essen.
Seife sie 10 bis 15 Sekunden gründlich ein, vergiss dabei auch nicht die Fingerzwischenräume, die Fingerkuppen und deine Daumen, und spüle deine Hände anschließend unter fließendem Wasser sorgfältig ab.
Wichtig dabei: Nie das Abtrocknen vergessen! Bakterien mögen Feuchtigkeit und Wärme – trocknest du dich nicht gut ab, bietest du ihnen einen optimalen Nährboden, um sich häuslich niederzulassen.
Deswegen solltest du auch darauf achten, dass feuchte Handtücher rasch getrocknet werden. Sonst werden sie zum Zuchtgarten für Bakterien.
- Benutzt du eine öffentliche Toilette, solltest du die Tür bzw. den Türgriff nicht mit deinen frisch gewaschenen Händen berühren. Benutze deinen Ellbogen oder zieh dir einen Ärmel zum Öffnen der Tür über die Finger.

Zum Wohl!

- In die Hand husten oder niesen ist unhygienisch. So bleiben die Viren aus deinem Körper an deinen Händen kleben. Am besten hustest oder niest du in ein Taschentuch. Wenn du keines bei der Hand hast, benutzt du am besten deinen Ärmel.
- Beim Schneuzen solltest du immer Einwegtaschentücher benutzen und diese anschließend sofort entsorgen. Gebrauchte Taschentücher sind regelrechte Bakterienschleudern.

Nicht zu viel des Guten!

Hygiene ist wichtig. Hygiene bedeutet aber nicht, Reinigungs- und Desinfektionsmittel in übertriebenem Maße anzuwenden.

- Reinige deinen Körper **regelmäßig, aber sanft**. Gib dem natürlichen Säureschutzmantel deiner Haut eine Überlebenschance und achte beim Kauf von Seifen darauf, dass deren **pH-Wert zwischen 4,8 und 5,5** liegt – das entspricht dem natürlichen Säuremantel deiner Haut und beugt Austrocknung und Reizung vor.
- **Desinfektionsmittel** töten auch nützliche Bakterien. Sie greifen unseren natürlichen Säureschutzmantel an und schaffen den Nährboden für Krankheitserreger. Benutze Desinfektionsmittel daher nur, wenn es tatsächlich notwendig ist: Wenn du mit jemandem in Berührung kommst, der krank ist und Krankheitserreger ausschüttet. Ist das nicht der Fall, reicht es, regelmäßig die Hände zu waschen und gut zu lüften.