

Mythen rund ums Händewaschen im Faktencheck – zum Welthändewaschtag am 15. Oktober

Händewaschen schützt vor Infektionen. Doch muss das Wasser dafür heiß sein? Reicht Wasser allein aus? Und gilt: Je öfter, desto besser? Zum Welthändewaschtag am 15. Oktober räumt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit mit verbreiteten Irrtümern auf. Die Plakatkampagne des BIÖG „Wo waren deine Hände heute?“ erinnert daran, wie wichtig richtiges Händewaschen ist. Denn schon mit Wasser und Seife lässt sich das Risiko einer Ansteckung senken. Entscheidend ist, wie und wann die Hände gewaschen werden.

Gründliches Händewaschen dauert eine Minute und braucht nur Wasser und Seife. Die einfache Hygienemaßnahme ist gerade zu Beginn der kalten Jahreszeit besonders wichtig: Sie kann das Risiko einer Ansteckung mit Krankheitserregern deutlich verringern und trägt dazu bei, sich selbst und andere vor Infektionen zu schützen. Wer sich die Hände wäscht, schützt damit vielleicht einen Säugling oder die 85-jährige Nachbarin. Passend dazu steht der diesjährige Welthändewaschtag am 15. Oktober unter dem Motto „Be a handwashing hero!“. Denn schon am Waschbecken kann jeder zum Alltagshelden werden.

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) nimmt den Aktionstag zum Anlass, mit seiner Plakatkampagne „Wo waren deine Hände heute?“ für richtiges Händewaschen zu sensibilisieren und verbreitete Mythen aufzuklären.

Mythos 1: „Mit heißem Wasser werden die Hände sauberer als mit kaltem.“

Ob die Hände mit warmem oder kaltem Wasser gewaschen werden, hat keinen Einfluss darauf, wie viele Krankheitserreger entfernt werden. Wichtiger ist es, die Hände 20 bis 30 Sekunden gründlich und an allen Stellen einzuseifen. Die Temperatur kann so gewählt werden, dass sie angenehm ist.

Mythos 2: „Wasser allein reicht auch aus.“

Händewaschen mit Seife und Wasser löst Krankheitserreger deutlich besser von der Haut als Wasser allein. Steht keine Seife zur Verfügung, ist Händewaschen trotzdem sehr sinnvoll: Ein Teil der Erreger wird auch durch Wasser allein entfernt.

Gut zu wissen: Für gesunde Menschen in Privathaushalten haben Seifen mit antimikrobiellen Zusätzen in der Regel keinen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit. Auch Desinfektionsmittel sollten in Privathaushalten nur in begründeten Ausnahmefällen und nicht als Ersatz für gründliches Händewaschen verwendet werden.

Mythos 3: „Je öfter, desto besser.“

Händewaschen ist wichtig, zu häufiges Waschen mit starken Reinigungsmitteln strapaziert jedoch die Haut unnötig. Der natürliche Säureschutzmantel hat eine wichtige Abwehrfunktion gegen Krankheitserreger und sollte durch das Waschen möglichst nicht zu stark angegriffen werden. Im privaten Alltag reichen Wasser und milde, pH-neutrale Seife aus. Entscheidend ist auch, sich die Hände in den richtigen Situationen zu waschen.

Mehr Informationen und Antworten auf häufige Fragen rund ums Händewaschen bietet das BIÖG hier: <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>

„Wo waren deine Hände heute?“ - Plakatkampagne

Am besten erinnert man ans Händewaschen dort, wo man es auch direkt umsetzen kann. Deshalb bringt das BIÖG die Informationen auf Plakaten in die Sanitärräume. Dazu passende Aufkleber lassen sich direkt am Spiegel, am Waschbecken oder an der Tür des Waschräume anbringen und ergänzen die Plakate um eine Erinnerung.

Einrichtungen und Betriebe können die Materialien kostenfrei im Medienshop des BIÖG bestellen.

Bestellung der kostenfreien Plakate für Sanitärräume zur Information über persönlichen Infektionsschutz durch Händewaschen:

<https://shop.bioeg.de/wo-waren-deine-haende-heute/>

Bestellung der kostenfreien, dazu passenden Aufkleber zum Thema Hygiene und Händewaschen:

<https://shop.bioeg.de/aufkleberbogen-hygiene/>

<https://shop.bioeg.de/aufkleber-richtig-haende-waschen-fuer-erwachsene-62100204/>

Bestellung der kostenlosen Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de/>

E-Mail: bestellung@bioeg.de