

# Händewaschen schützt: Was wirklich zählt

Mythen, Fakten und Empfehlungen – praktische Tipps für die tägliche Hygiene.

Händewaschen ist mehr als eine tägliche Routine – es ist einer der effektivsten Wege, um sich vor Krankheitserregern zu schützen. Besonders in Zeiten von Erkältungswellen oder der Ausbreitung von Grippeviren kommt dem richtigen Händewaschen eine zentrale Rolle zu. Doch trotz zahlreicher Kampagnen kursieren weiterhin Mythen und Irrtümer im Alltag. Deutschlands größte private Krankenversicherung, die Debeka, klärt auf und gibt praktische Tipps für die tägliche Hygiene.

**Mythos 1: Antibakterielle Seife bietet mehr Schutz**

Für gesunde Menschen genügt zum Händewaschen eine gewöhnliche Seife – antibakterielle Zusätze wie Triclosan bringen keinen zusätzlichen Schutz, können die Haut aber reizen und im schlimmsten Fall Antibiotikaresistenzen fördern. Entscheidend ist das gründliche Einseifen und Abspülen der Hände. Tipp: Normale Seife verwenden, dabei mindestens 20 bis 30 Sekunden gründlich waschen – zum Beispiel nach dem Nachhausekommen oder vor dem Essen.

**Mythos 2: Heißes Wasser tötet Keime ab**

Um Keime effektiv zu entfernen, ist die Temperatur unerheblich – entscheidend ist vielmehr die Dauer und die gründliche Technik beim Waschen. Zu heißes Wasser kann die Haut austrocknen und rissig machen – ein Einfallstor für Krankheitserreger. Hände am besten mit lauwarmem Wasser waschen – so wird die Haut geschont und die Hygiene optimal unterstützt.

**Mythos 3: Händedesinfektion ersetzt Händewaschen**

Im Haushalt und Alltag ist gründliches Händewaschen meist völlig ausreichend. Hände-

desinfektionsmittel sind vor allem sinnvoll, wenn keine Waschmöglichkeit besteht oder ein erhöhtes Infektionsrisiko vorliegt – etwa bei Krankenpflege oder nach Kontakt mit vielen Menschen unterwegs.

Tipp: Bei normaler Alltagsverschmutzung bevorzugt Wasser und Seife nutzen. Desinfektion gezielt nach Kontakt mit Erkrankten oder unterwegs anwenden.

**Mythos 4: Papierhandtücher sind besser als Lufttrockner**

Studien zeigen: Papierhandtücher reduzieren die Keimzahl ef-

fektiver, weil sie Schmutz und Keime beim Abtrocknen mit aufnehmen. Lufttrockner können Keime im Raum verteilen und damit das Ansteckungsrisiko erhöhen.

Tipp: In öffentlichen Waschräumen oder bei erhöhtem Infektionsrisiko immer Papierhandtücher bevorzugen. Zu Hause auf saubere Textilhandtücher achten und diese regelmäßig wechseln.

**Mythos 5: Händewaschen nur nach dem Toilettengang**

Nicht nur nach dem Toilettengang ist Händewaschen wichtig! Viele Alltagssituationen verlan-

gen saubere Hände, um Infektionen vorzubeugen: Nach dem Nachhausekommen, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen, nach dem Kontakt mit Tieren, nach dem Einkaufen, nach dem Müllentsorgen, vor dem Kochen, vor der Pflege von Kranken sowie vor und nach dem Umgang mit Lebensmitteln und Wunden.

**Tipp: Händewaschen als Routine in den Alltag einbauen – etwa als Erstes nach dem Nachhausekommen, vor dem Essen und immer nach potenziell keimbelasteten Tätigkeiten.**

## GESUNDHEITSTIPP

### Wie Sie Schmerzsalben richtig anwenden und wie sie wirken

Ein Ziehen im Muskel, ein Stechen im Gelenk: Schmerzsalben aus der Apotheke können bei Beschwerden am Bewegungsapparat oft eine gute Hilfe sein. Sie wirken direkt dort, wo Sie sie auftragen – ohne den ganzen Körper zu belasten.

Frei verkäufliche Salben mit bestimmten Wirkstoffen können Entzündungen hemmen und Schmerzen lindern. Sie sind eine mögliche Alternative zu Schmerztabletten. Denn sie wirken nicht im ganzen Körper (systemisch), sondern gezielt an der betroffenen Stelle.

Ob eine Salbe für

Ihre Beschwerden geeignet ist, hängt von der Art Ihrer Schmerzen ab.

In der Apotheke finden Sie verschiedene rezeptfreie Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen:

**NSAR-Salben:** Die meisten Schmerzsalben gehören zur Gruppe der

**Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.**



Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR). Dazu zählen Wirkstoffe wie Diclofenac, Ibuprofen oder Ketoprofen. Diese Salben wirken an Muskeln und Gelenken direkt unter der Haut. Sie hemmen Entzündungen und lindern Schmerzen an der Oberfläche.

**Menthol-Salben:** Diese Salben enthalten Menthol und wirken kühlend. Dadurch fördern sie die Durchblutung und können bei Gelenk- und Muskelschmerzen Erleichterung verschaffen.

**Capsaicin-Cremes:** Capsaicin wird aus einer bestimmten Paprikasorte (Cayennepfeffer) gewonnen. Der Wirkstoff senkt die Schmerzempfindlichkeit und för-

dert die Durchblutung. Er erweitert die Blutgefäße, dadurch entsteht ein wärmendes Gefühl auf der Haut.

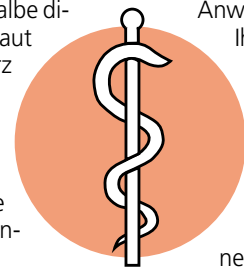
**Arnika-Salben und andere pflanzliche Präparate:** Manche Menschen bevorzugen natürliche Alternativen mit Arnika oder Beinwell. Diese Präparate können ebenfalls Entzündungen hemmen und Schmerzen lindern. Allerdings gibt es noch zu wenig aussagekräftige Studien dazu.

Tipp: Durchsichtige Gels dringen möglicherweise schneller und tiefer ins Gewebe ein als weiße Cremes. Alternativ können Sie auch Sprays oder Wärmepflaster verwenden. Die Anwendung ist

lokal: Sie tragen die Salbe direkt dort auf die Haut auf, wo der Schmerz oder die Entzündung sitzt.

Vor der Anwendung sollten Sie:

- Die Packungsbeilage und Anwendungshinweise sorgfältig lesen
- Prüfen, ob Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten möglich sind
- Bei Allergien überprüfen, ob alle Inhaltsstoffe verträglich sind
- Gereizte oder verletzte Haut ausparieren – dort nicht anwenden
- Vorsicht in Schwangerschaft und Stillzeit: Sprechen Sie vor der



Anwendung unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Nicht jedes Präparat ist für Sie geeignet.

Schmerzsalben können bei Muskel- und Gelenksbeschwerden gezielt und schonend wirken. Sie wirken dort, wo Sie sie auftragen, und belasten den restlichen Körper weniger als Tabletten. Wir von den Pinguin-Apotheken beraten Sie gerne, welches Präparat für Sie das richtige ist.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**



News der Lübecker Nachrichten direkt auf WhatsApp



Einfach QR-Code scannen und den WhatsApp-Kanal abonnieren

