

# Richtig Händewaschen und pflegen



## Hametum® – Pflegt und heilt strapazierte Hände

Die richtige Hygiene unserer Hände ist eine wirkungsvolle Maßnahme, um sich, seine Mitmenschen und vor allem seine Liebsten vor Krankheitserregern zu schützen.

Doch die intensive Reinigung durch häufiges Händewaschen oder Desinfizieren hinterlässt auch Spuren: Sie stresst die Haut und schädigt deren natürliche Schutzbarriere enorm. Denn Wasser und Seife beseitigen nicht nur Viren und andere Krankheitserreger. Sie lösen und entfernen auch die natürliche Schutzschicht aus Fetten, Säuren und gesunden Bakterien. **Die Folge:** Die Haut wird trockener, fühlt sich rau an, sie juckt und neigt zu Rötungen. Ohne regelmäßige Pflege verschlimmern sich Hautbild und Beschwerden zusehends.

Eine wirkungsvolle Hilfe, die man nach der Reinigung einsetzen kann, bietet **Hametum® Medizinische Hautpflege** (Kosmetikum, erhältlich in der Apotheke). Die feuchtigkeitsspendende und schnell einziehende Creme mit Hamamelis-Destillat eignet sich für die sanfte Pflege der gestressten Haut und ist dabei sehr gut verträglich.

Noch ärger trifft es Reinigungs-, Küchen- oder medizinisches Personal – deren Hände sind besonders strapaziert. Kleine Einrisse der Haut, die sich schnell entzünden, können für sie zum Dauerproblem werden. In diesem Fall benötigt die Haut medizinische Hilfe. Diese bietet das Arzneimittel **Hametum® Wund- und Heilsalbe** ebenfalls mit dem Wirkstoff aus der Zaubernuss (Hamamelis virginiana). Der pflanzliche Wirkstoff fördert die Wundheilung, hemmt die Entzündung und dadurch den Juckreiz und stillt kleinere Blutungen. Die reichhaltige Salbengrundlage versorgt zusätzlich die strapazierte Haut mit Fett und Feuchtigkeit und hilft so, die geschädigte Hautbarriere wiederaufzubauen.

**i Tipp:** Bei sehr strapazierten Händen Hametum® Wund- und Heilsalbe auch vor dem Schlafengehen auftragen und über Nacht einziehen lassen (dünne Baumwollhandschuhe anziehen).

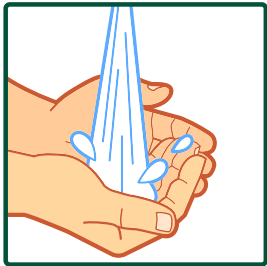
## Unsere Empfehlung:

- ▶ **Hametum® Medizinische Hautpflege** – für die tägliche Pflege nach jedem Händewaschen
- ▶ **Hametum® Wund- und Heilsalbe** – medizinische Hilfe bei kleinen Verletzungen der Haut



# Gründliches Händewaschen in fünf Schritten\*

Einfache Grundregeln für das effektive Händewaschen nennt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):



## Schritt 1

Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



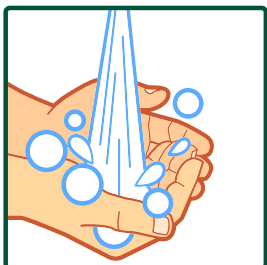
## Schritt 2

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.



## Schritt 3

Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



## Schritt 4

Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



## Schritt 5

Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einweghandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.