

# **Bleib sauber – Teil 3: Zeigt her Eure Hände**

...

**Du hast Deine eigene Wohnung, Dein eigenes WG-Zimmer – und Du hast das Gefühl, Du hast mit der Sauberkeit alles im Griff?** Vielleicht ist genau das ja das Problem? Über unsere Hände übertragen wir reichlich Keime. Meistens macht das nichts, denn der Körper ist es gewöhnt, den ganzen Tag mit Erregern zu tun zu haben. Aber wenn Dein halber Freundeskreis Schnupfen hat, nachdem er bei Dir zu Besuch war, ist das auch nichts, worauf man so richtig stolz sein kann. Ein paar Tipps, damit Deine Hände nicht zur Autobahn für Keime werden: Hier kommt der dritte Teil unserer Reihe ...

## **Zeigt her Eure Hände ...**

Auch wenn es banal klingt, ist Handhygiene das A und O. Unsere Hände sind das bevorzugte Transportmittel für Keime: 80 Prozent der Erreger gelangen durch Berührungen von Personen oder Dingen an unseren Körper. Deshalb ist Händewaschen auch so wichtig. Das heißt: Vor der Zubereitung der Speisen solltest Du die Hände waschen und zwischendurch nach dem Niesen, dem Naseputzen, nach dem Kontakt mit Haustieren oder wenn Du z. B. Abfälle angefasst hast. Am besten mit Seife, denn sie löst Schmutz und Mikroben besser von der Haut ab als Wasser allein. Außerdem reibt man meist seine Hände besser ein und wäscht sie gründlicher ab, wenn Seife darauf ist. Und 20 Sekunden sollte das Händewaschen mindestens dauern, denn wer die Finger nur kurz unter den Wasserstrahl hält, erreicht kaum etwas und behält die meisten Erreger auf der Handfläche.

**Du möchtest noch mehr zum Thema Sauberkeit in Deiner Küche wissen?** Zum zweiten Teil der Reihe geht es hier.