



# Richtig Händewaschen

---

Information für  
Patienten

# Händewaschen ist wichtig

## Warum ist Händewaschen wichtig?

Viele Erkältungsviren (Schnupfenviren, Grippeviren etc.) und Durchfallerreger (Noroviren, Salmonellen etc.) werden über die Hände übertragen. Händewaschen ist eine einfache und effektive Maßnahme, die vor einer Ansteckung schützen kann. Zahlreiche Studien bestätigen, dass Händewaschen tatsächlich die Häufigkeit von Infektionskrankheiten um die Hälfte senken kann.



## Wann ist Händewaschen wichtig?

Im Alltag sollten Sie sich daher regelmäßig die Hände waschen.

- nach dem Heimkehren vom Einkaufen etc.
- nach dem Besuch der Toilette
- nach dem Schnäuzen, Husten oder Niesen
- nach dem Kontakt mit Abfällen
- vor dem Essen
- vor und nach dem Zubereiten von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- vor und nach dem Kontakt mit Kranken
- vor und nach der Behandlung von Wunden



Studien zeigen: Nur **fünf Prozent** der Menschen waschen ihre Hände richtig. Etwa ein Drittel verwendet auf öffentlichen Toiletten keine Seife. 50 Prozent der Männer bzw. sieben Prozent der Frauen waschen ihre Hände gar nicht.

## Wie werden die Hände korrekt gewaschen?

Händewaschen - klingt einfach. Richtiges Händewaschen jedoch erfordert ein sorgfältiges Vorgehen. Bereits in der Kindheit muss richtige Händehygiene erlernt werden, nur dann wird sie automatisiert.

- Zum Händewaschen benötigt man Wasser und Seife.
- Hände unter fließendes Wasser halten (angenehme Wassertemperatur wählen).
- Hände gründlich einseifen (Handinnenfläche, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume, Daumen und Fingernägel)!
- Seife an allen Stellen sanft einreiben!
- Gründliches Händewaschen dauert zwischen 20 und 30 Sekunden.
- Anschließend die Hände unter fließendem Wasser abspülen!
- Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einwegtuch oder Ihren Ellenbogen!
- Trocknen Sie dann Ihre Hände sorgfältig ab (Einwegtuch bzw. eigenes Handtuch)!



## **Wann ist im Alltag zusätzlich zum Händewaschen eine Händedesinfektion sinnvoll?**

Im Alltag ist eine Händedesinfektion im Allgemeinen nicht notwendig. Bei erhöhtem Infektionsrisiko kann es aber durchaus sinnvoll sein, nach dem Händewaschen eine Händedesinfektion durchzuführen. Dazu zählen beispielsweise Fälle, in denen Familienmitglieder mit multiresistenten Erregern besiedelt sind oder an hochansteckenden Erkrankungen wie Influenza oder Norovirus-Infektion leiden. Bei einem Besuch im Krankenhaus sollten beim Betreten und Verlassen der Krankenstation die Hände ebenfalls desinfiziert werden.

# Hände verbreiten Krankheitserreger. Richtig waschen schützt.



Hände unter fließendes  
Wasser halten



Seife\* 20 bis 30 Sekunden  
in den Händen verreiben



Auch zwischen  
den Fingern



Dann gründlich  
abspülen



Sorgfältig abtrocknen

**Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH**

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Institut für Hygiene und Mikrobiologie

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Austria

Telefon +43 7242 415 - 0, [post@klinikum-wegr.at](mailto:post@klinikum-wegr.at)

[www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)

Ersteller: Silvia Leitner | Prüfer: Andrea Binder | Freigeber: OA Dr. Wolfgang  
Prammer | Version: 4 | Datum: Mai 2025 | Dok.-Nr. 01-04-00657