

Händewaschen leichtgemacht – Max zeigt Euch, wie's geht!

Schülerhandbuch



In letzter Zeit habe ich viel über das Händewaschen gelernt, also dachte ich, ich erzähle mal, was ich bisher herausgefunden habe. Hoffentlich findest Du es genauso spannend wie ich!



Hallo, ich bin Max!

Ich bin 9 Jahre alt und lebe zusammen mit meinen Eltern, meiner kleinen Schwester Ella und unserem Hund Charlie.

Ich bin gerne draußen und spiele mit meinen Freunden, wir klettern auf Bäume oder rennen um die Wette. Außerdem mag ich es, neue Sachen zu lernen. Sachkunde und Biologie sind meine liebsten Fächer, da gibt es so viel Spannendes zu erfahren und zu entdecken!

In letzter Zeit habe ich viel über das Händewaschen gelernt, also dachte ich, ich erzähle mal, was ich bisher herausgefunden habe. In dieser Broschüre erfährst Du alles darüber, warum, wie oft und wie Du Deine Hände richtig waschen solltest.

Du lernst alles über Keime – und darüber, wie Du Dich, Deine Freunde und Deine Familie vor Krankheiten schützen kannst. Weißt Du, wie blitzschnell Keime sich verbreiten können, nachdem Du geniest hast? Lies' weiter und finde es heraus!

Max

Was sind eigentlich Keime?

Unser Körper ist wirklich unglaublich. Besonders einmalig ist unser Immunsystem, das uns vor Krankheiten schützt.

Ursache für Krankheiten sind oft Keime. Manche davon können unser Immunsystem angreifen und uns krankmachen. Die meisten Keime sind aber gut für uns und helfen uns, gesund zu bleiben.

Es gibt drei verschiedene Arten von Keimen: Bakterien, Viren und Pilze.



Wie können Keime uns krankmachen?

Keime können sich von Mensch zu Mensch verbreiten, wenn wir uns die Hand geben oder dieselben Dinge berühren. Sie können sogar durch die Luft fliegen, wenn jemand niest oder hustet.

Die meisten Keime sind harmlos und helfen uns sogar, gesund zu bleiben. Manche können uns aber auch krankmachen. Um diese krankmachenden Keime nicht überall zu verteilen, sollten wir uns alle regelmäßig die Hände waschen und sie sorgfältig abtrocknen.

Schon gewusst?

Auch durchs Niesen können sich Keime verbreiten. Sie werden bis zu 130 km/h schnell – das ist so schnell wie ein Auto auf der Autobahn! Denk also immer daran, etwas vor Mund und Nase zu halten, wenn Du niesen musst, um die Keime nicht überall zu verteilen. Am besten niest Du in ein Taschentuch oder in Deine Armbeuge.












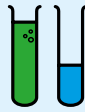


Was sind eigentlich Keime?

Keime gibt es in allen möglichen Formen und Größen. Sie sind auf den meisten Oberflächen zu finden, zum Beispiel auf Tischen, auf dem Boden und auch auf Deiner Haut. Sie sind so klein, dass man sie nur durch ein Mikroskop sehen kann!

Wo findest Du Keime?

- auf Personen
- auf dem Boden
- zu Hause
- auf Tischen
- auf Gegenständen

Hier sind noch mehr spannende Tatsachen über die drei verschiedenen Arten von Keimen – Viren, Bakterien und Pilze:

| | Viren | Bakterien | Pilze |
|---|---|--|---|
| <p>Wie groß sind sie?</p>  | <p>Wirklich winzig – Millionen von ihnen passen in einen einzigen Punkt.</p>  | <p>Winzig – tausende von ihnen passen in einen einzigen Punkt.</p>  | <p>Manche sind nur wenig größer als Bakterien, andere aber sind deutlich größer – Champignons zum Beispiel sind auch eine Pilzart!</p>  |
| <p>Schlechte Keime</p>  | <p>Können z.B. Windpocken oder eine Grippe verursachen.</p>  | <p>Können z.B. Ohrenschmerzen oder Halsschmerzen verursachen.</p>  | <p>Manche Pilze wachsen auf Lebensmitteln und machen sie ungenießbar.</p>  |
| <p>Gute Keime</p>  | <p>Wissenschaftler nutzen manche Viren, um Krankheiten zu heilen.</p>  | <p>Die guten Bakterien helfen unserem Körper dabei, die schlechten Bakterien zu bekämpfen – sie kommen in Joghurt und anderen Lebensmitteln vor.</p>  | <p>Gute Pilze sind wichtig, um zum Beispiel Brot zu backen (Hefepilze) oder bestimmte Medikamente herzustellen.</p>  |

Schon gewusst?

Bakterien vermehren sich, indem sie sich einfach teilen – aus einer Bakterie werden so zwei neue Bakterien. Manche Bakterien können Dich krankmachen, wenn sie in Deinen Körper gelangen.

Gute Bakterien im Körper zu haben, ist normal – sie helfen uns, unsere Nahrung zu verdauen.

Noch ein paar Fakten über Keime:

- Bakterien sind eine Art von Keimen. Es gibt sie in allen möglichen Formen, z.B. in Stäbchenform, Kreisform oder sogar in Spiralforn.
- Bakterien brauchen Wasser und Nahrung, um zu wachsen, genau wie Du und ich. Manche mögen es sehr warm und andere lieber etwas kälter.
- Die meisten schlechten Bakterien mögen am liebsten eine feuchte und warme Umgebung. Hier können sie wachsen und gedeihen und sich anschließend schnell vermehren.
- Schlechte Bakterien lieben schmutzige Oberflächen. Deshalb ist es so wichtig, Arbeitsflächen und Tische vor und nach dem Essen abzuwischen, damit die Bakterien sich nicht verbreiten können.
- Viren sind winzige Keime, die Infektionen und Krankheiten auslösen können. Sie sind meistens kleiner als Bakterien und können nur wachsen, wenn sie in einer anderen lebenden Zelle, zum Beispiel in einer Körperzelle, wohnen.



Um zu verhindern, dass sich die schlechten Keime überall verteilen, sollten wir alle regelmäßig unsere Hände waschen und sorgfältig abtrocknen.

Hände hoch für gute Hygiene!

Hygiene ist wichtig für uns alle. Gute Hygiene heißt, dass wir alle sauber, gesund und munter bleiben. Händewaschen ist der einfachste Weg, um eine gute Hygiene zu erreichen und uns alle vor Krankheiten zu schützen.

Es ist nicht immer leicht, seine Hände zu waschen. Manchmal vergessen wir es, haben nicht genug Zeit oder einfach gerade keine Lust dazu.

Aber sich die Hände mit Wasser und Seife zu waschen und gut abzutrocknen, am Besten mit Papierhandtüchern, ist der schnellste und einfachste Weg, um Keime von unseren Händen zu entfernen.

Mit guter Händehygiene
kannst Du Dich selbst,
Deine Freunde und Deine
Familie vor Krankheiten
schützen.



Wie lange sollte man seine Hände waschen?

Man sollte seine Hände mindestens 20 Sekunden lang waschen – und zwar jedes Mal. Fällt Dir etwas ein, was mindestens 20 Sekunden dauert?

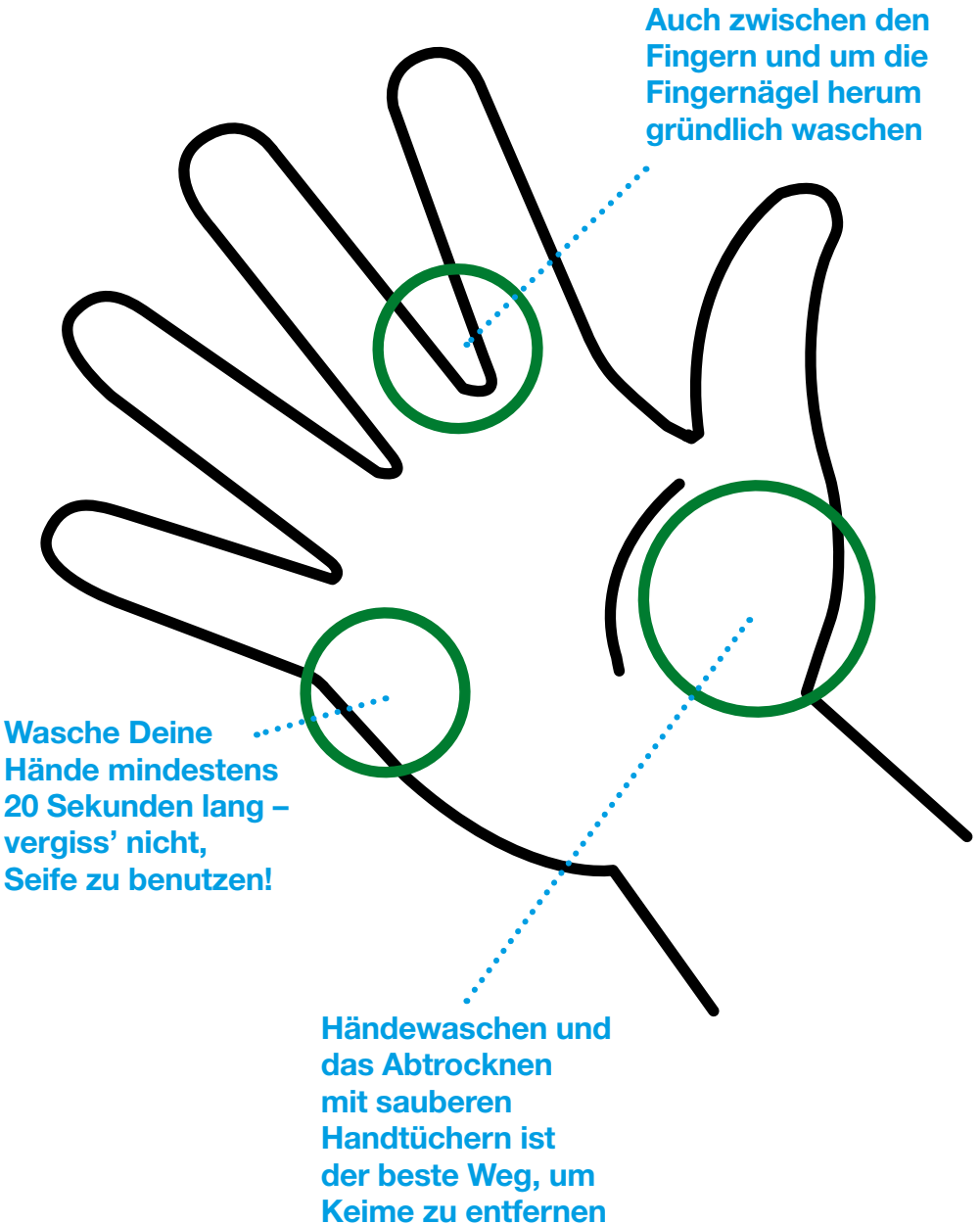
Mein Tipp: Sing einfach 2 Mal das Lied “Alle meine Entchen”.

Es ist wirklich wichtig darauf zu achten, dass wir alle unsere Hände waschen und gut abtrocknen, damit sich die schlechten Keime nicht überall verteilen können.

Ein kleines Experiment beim nächsten Händewaschen:

Reib' Dir die Hände mit einer gut sichtbaren Farbe ein, z.B. Fingerfarbe. Nun wasche Deine Hände mindestens 20 Sekunden lang mit geschlossenen Augen – wie viel Farbe ist danach noch an Deinen Händen?





Auch zwischen den
Fingern und um die
Fingernägel herum
gründlich waschen

Wasche Deine
Hände mindestens
20 Sekunden lang –
vergiss' nicht,
Seife zu benutzen!

Händewaschen und
das Abtrocknen
mit sauberen
Handtüchern ist
der beste Weg, um
Keime zu entfernen

Hier sind meine
Tipps und Tricks
zum Hände-
waschen!



1



Als erstes hältst Du Deine Hände unter lauwarmes Wasser. Dann nimmst Du Seife und verteilst sie in den Händen.

2



Danach wäschst Du mindestens 20 Sekunden sorgfältig die Innen- und Außenseite Deiner Hände, die Handgelenke, zwischen den Fingern und rund um die Fingernägel.

3



Jetzt spülst Du die Hände gründlich unter lauwarmem Wasser ab – so lange, bis keine Seifenreste mehr zu sehen sind.

4



Am Ende trocknest Du Deine Hände gründlich mit einem sauberen Handtuch ab. Achte darauf, dass die Hände nirgendwo feucht bleiben und das Papierhandtuch danach im Mülleimer landet.

5



Zusätzlich kannst Du Deine Eltern bitten, die kostenlose App „Ellas Händewasch-Abenteuer“ im App Store oder bei Google Play herunterzuladen. Damit kannst Du auf lustige Weise erfahren, wie, wann und warum Du Deine Hände waschen solltest.



Google Play
<http://bit.ly/1rdrMsG>



iTunes
<http://bit.ly/1CmnAt2>



Think ahead.

Danke, dass Du mit mir so viel über Keime und Händehygiene gelernt hast – ich hoffe, es hat Dir Spaß gemacht! Behalte diese Broschüre und lies' sie am besten bald noch einmal – damit Du Dich daran erinnerst, warum es so wichtig ist, sich die Hände regelmäßig und gründlich zu waschen und gut abzutrocknen.

Max

