

## [Informationen zum neuartigen Coronavirus / COVID-19](#)

### [Warum Abstand halten so wichtig ist](#)

### [Filme rund um Infektionsschutz und Hygiene](#)

### [Hände übertragen Krankheitserreger](#)

### [Wir gegen Viren: Händewaschen](#)

## **Tipps zum richtigen Händewaschen**

Scheinbare Reinheit durch häufiges Händewaschen macht deiner Haut zu schaffen. Hier findest du Tipps, mit denen du deine Hände schonend reinigst.

Wenn du sehen möchtest, wie du deine Hände waschen solltest, dann sieh dir das folgende Video an: [Hände richtig waschen](#)

- Wasche deine Hände so schonend wie möglich
- Lauwarmes statt heißes Wasser
- Hände kurz befeuchten, mit pH-hautneutraler Waschlotion waschen (pH-Wert um 5,5) und gründlich abspülen
- Hände am besten mit weichen Einmalhandtüchern abtrocknen und anschließend eincremen

## **Tipps zum richtigen Eincremen der Hände**

Du kannst viel dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu einer Hautschädigung kommt. Das Eincremen spielt dabei eine große Rolle.

- Bevor du dich an die Arbeit machst, sollte deine erste Handlung an jedem Tag sein, die Hände mit einer Hautschutzcreme einzucremen. So unterstützt du die Barrierefunktion deiner Haut und kannst langfristig deine Hände vor Schädigungen schützen.
- Verwende eine Hautschutzcreme vor Kontakt mit Feuchtigkeit oder wenn du Handschuhe anziehen musst.
- Trage die Creme auf die trockenen Hände auf und denke an die Fingerzwischenräume, -kuppen, Nagelfalze und Handgelenke.

Wenn du sehen möchtest, wie du deine Hände eincremen solltest, dann sieh dir das folgende Video an: [Hände richtig eincremen](#)