

Mehr als nur Händewaschen

Hygiene spielt eine zentrale Rolle für den Schutz der Gesundheit. Regelmäßiges Händewaschen, saubere Lebensmittel und eine angemessene Körperpflege tragen dazu bei, Infektionen vorzubeugen und die Ausbreitung von Krankheitserregern zu reduzieren. Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie viel Hygiene im Alltag tatsächlich notwendig und sinnvoll ist.



Eine der wichtigsten Hygienemaßnahmen ist das regelmäßige und gründliche Händewaschen. Über die Hände werden viele Krankheitserreger übertragen, beispielsweise nach dem Toilettengang, vor dem Essen oder nach dem Kontakt mit häufig berührten Gegenständen und Oberflächen wie z.B. Türgriffen. Die Hände sollten mit Wasser und Seife mindestens 20 bis 30 Sekunden lang gewaschen werden. Dadurch können Schmutz, Bakterien und Viren wirksam entfernt werden.

Auch die Haushaltshygiene trägt wesentlich zur Gesundheit bei. Besonders in Küche und Bad können sich Keime leicht vermehren. Arbeitsflächen, Schneidebretter, Spülbecken und Sanitärbereiche sollten deshalb regelmäßig gereinigt und Handtücher gewechselt werden. Bettwäsche sollte mindestens alle zwei Wochen gewechselt werden und bei 60 Grad gewaschen werden.

Nach aktuellen Empfehlungen ist jedoch übertriebene Sauberkeit nicht notwendig. Viele Mikroorganismen sind harmlos oder sogar nützlich für den Menschen. Statt ständig Desinfektionsmittel einzusetzen, reicht in den meisten Fällen die Reinigung mit Wasser und herkömmlichen Reinigungsmitteln aus. Desinfektionsmittel sind vor allem in besonderen Situationen sinnvoll, beispielsweise wenn eine Person im Haushalt an einer ansteckenden Erkrankung leidet.

Zur Alltagshygiene gehört außerdem das regelmäßige Lüften von Wohnräumen. Frische Luft verbessert die Raumluftqualität und kann die Konzentration von Krankheitserregern in Innen-

räumen reduzieren. Ebenso wichtig ist die persönliche Hygiene, etwa das regelmäßige Duschen, der Wechsel von Kleidung und Handtüchern sowie das Husten und Niesen in die Armbeuge.

Ein bewusster Umgang mit Hygiene bedeutet somit, sinnvolle Maßnahmen gezielt anzuwenden und gleichzeitig auf übertriebene Praktiken zu verzichten. Ziel ist es, Krankheitserreger zu reduzieren, ohne die natürlichen Schutzmechanismen des Körpers unnötig zu beeinträchtigen.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev

Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

AOK (2021) So oft sollten Sie Ihre Bettwäsche waschen <https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/gesundes-wohnen/wann-und-wie-oft-die-bettwaesche-waschen/>

Gesund.bund (2025). Haushaltshygiene: Wie viel Sauberkeit ist zu Hause nötig? <https://gesund.bund.de/haushaltshygiene>

[infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de) (2025). Haushaltshygiene <https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/haushaltshygiene>

Infektionsschutz.de (2025). Händewaschen schützt! <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>

Umwelt Bundesamt. (2025) Hygiene im Privatbereich <https://www.umweltbundesamt.de/hygiene-im-privatbereich#was-ist-hygiene>

Bildnachweis: Canva, Eigene Darstellung