

# Richtig Händewaschen und pflegen



## Hametum® – Pflegt und heilt strapazierte Hände

Die richtige Hygiene unserer Hände ist eine wirkungsvolle Maßnahme, um sich, seine Mitmenschen und vor allem seine Liebsten vor Krankheitserregern zu schützen.

Doch die intensive Reinigung durch häufiges Händewaschen oder Desinfizieren hinterlässt auch Spuren: Sie stresst die Haut und schädigt deren natürliche Schutzbarriere enorm. Denn Wasser und Seife beseitigen nicht nur Viren und andere Krankheitserreger. Sie lösen und entfernen auch die natürliche Schutzschicht aus Fetten, Säuren und gesunden Bakterien. **Die Folge:** Die Haut wird trockener, fühlt sich rau an, sie juckt und neigt zu Rötungen. Ohne regelmäßige Pflege verschlimmern sich Hautbild und Beschwerden zusehends.

Eine wirkungsvolle Hilfe, die man nach der Reinigung einsetzen kann, bietet **Hametum® Medizinische Hautpflege** (Kosmetikum, erhältlich in der Apotheke). Die feuchtigkeitsspendende und schnell einziehende Creme mit Hamamelis-Destillat eignet sich für die sanfte Pflege der gestressten Haut und ist dabei sehr gut verträglich.

Noch ärger trifft es Reinigungs-, Küchen- oder medizinisches Personal – deren Hände sind besonders strapaziert. Kleine Einrisse der Haut, die sich schnell entzünden, können für sie zum Dauerproblem werden. In diesem Fall benötigt die Haut medizinische Hilfe. Diese bietet das Arzneimittel **Hametum® Wund- und Heilsalbe** ebenfalls mit dem Wirkstoff aus der Zaubernuss (Hamamelis virginiana). Der pflanzliche Wirkstoff fördert die Wundheilung, hemmt die Entzündung und dadurch den Juckreiz und stillt kleinere Blutungen. Die reichhaltige Salbengrundlage versorgt zusätzlich die strapazierte Haut mit Fett und Feuchtigkeit und hilft so, die geschädigte Hautbarriere wiederaufzubauen.

**i Tipp:** Bei sehr strapazierten Händen Hametum® Wund- und Heilsalbe auch vor dem Schlafengehen auftragen und über Nacht einziehen lassen (dünne Baumwollhandschuhe anziehen).

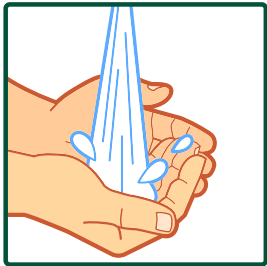
## Unsere Empfehlung:

- ▶ **Hametum® Medizinische Hautpflege** – für die tägliche Pflege nach jedem Händewaschen
- ▶ **Hametum® Wund- und Heilsalbe** – medizinische Hilfe bei kleinen Verletzungen der Haut



# Gründliches Händewaschen in fünf Schritten\*

Einfache Grundregeln für das effektive Händewaschen nennt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):



## Schritt 1

Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



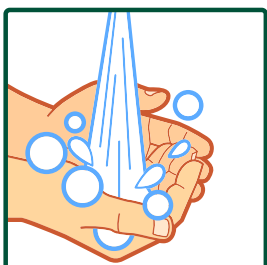
## Schritt 2

Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



## Schritt 3

Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



## Schritt 4

Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



## Schritt 5

Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einweghandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.



Hametum® Wund- und Heilsalbe

# Heilung für die reife Haut

Kleinere  
Verletzungen  
einfach selbst  
versorgen

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

im Alltag kann es schnell zu kleineren Verletzungen der Haut kommen. Eine kleine Unachtsamkeit beim Kochen oder bei der Gartenarbeit, ein schlechtsitzender Wanderschuh und schon sind kleine Hautverletzungen passiert, die versorgt werden sollten.

Reife Haut ist für Verletzungen besonders anfällig: Sie ist trockener, dünner, empfindlicher und heilt schlechter. Hametum® Wund- und Heilsalbe hilft reifer Haut, bei kleinen Verletzungen wieder gesund zu werden. Sie fördert bei Schnitt- und Schürfwunden oder Blasen am Fuß den natürlichen Heilungsprozess.

**Hametum® Wund- und Heilsalbe stillt kleine Blutungen und versorgt die Haut optimal mit Feuchtigkeit.  
Die natürliche Wundheilung wird so aktiv unterstützt.**

# KLEINERE VERLETZUNGEN

## EINFACH SELBST VERSORGEN:

### 1. Wundreinigung

Lassen Sie kleine Wunden ruhig kurz bluten. Dadurch werden Krankheitserreger und Schmutzpartikel aus der Wunde herausgespült, was die natürliche Wundreinigung unterstützt. Zur weiteren gründlichen Reinigung halten Sie die Wunde am besten unter fließendes Leitungswasser. Achten Sie darauf, dass keine Fremdkörper in der Wunde zurückbleiben. Diese können Sie gegebenenfalls mit einer Pinzette entfernen.

### 2. Wunddesinfektion

Nach der Reinigung ist es wichtig, die Wunde zu desinfizieren. Verwenden Sie dazu ein geeignetes Wunddesinfektionsmittel. Dieses sollte einen festen Platz in Ihrer Hausapotheke haben. Ein Pflaster schützt die Wunde gegen Erreger von außen.

### 3. Heilungsprozess unterstützen

Nach der ersten Desinfektion der Wunde können Sie den natürlichen Heilungsprozess mit der Hametum® Wund- und Heilsalbe und dem darin enthaltenen pflanzlichen Wirkstoff der Zaubernuss (Hamamelis) unterstützen. Tragen Sie mehrmals täglich eine dünne Schicht auf die Wunde auf. Das enthaltene Destillat wirkt entzündungshemmend und stillt kleinere Blutungen. Zusätzlich liefert die reichhaltige Salbengrundlage von Hametum® Wund- und Heilsalbe Fett und Feuchtigkeit und unterstützt so insbesondere reife Haut dabei, ihre natürliche Barrierefunktion wiederaufzunehmen.

#### 4. Wunde beobachten

Behalten Sie die Wunde im Blick. Heilt sie gut? Falls Sie unsicher sind, die Wundheilung nicht vorangeht oder die Wunde eitert, sprechen Sie mit einem Arzt. Das gilt auch, wenn sich die Haut um die Wunde heiß anfühlt, gerötet ist oder anschwillt. Dann liegt möglicherweise eine Infektion vor.

#### 5. Wundschorf belassen

Bildet sich auf der Wunde Wundschorf, kratzen Sie diesen nicht ab. Durch das Kratzen können Erreger und Schmutz in die Wunde gelangen. Gegen möglichen Juckreiz, der mit dem Heilungsprozess verbunden sein kann, hilft Hametum® Wund- und Heilsalbe. Tragen Sie diese dünn auf die Wunde auf. Der Wundschorf dient der Haut als natürliches Pflaster. Sobald die Wunde vollständig verschorft ist, benötigen Sie also kein Pflaster mehr. Ist die Haut unter dem Wundschorf verheilt, fällt dieser von selbst ab.

#### 6. Auf Impfschutz achten

Sie haben eine offene Wunde? Vergewissern Sie sich, ob Ihr Tetanus-Impfschutz noch aktuell ist. Sollten Sie nicht sicher sein, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und lassen Sie den Impfschutz gegebenenfalls auffrischen.

Mehr Informationen finden Sie unter  
[www.hametum.de/wundheilung](http://www.hametum.de/wundheilung)



# UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DIE REIFE HAUT

- ▶ Fördert die Wundheilung
- ▶ Lindert Juckreiz
- ▶ Hemmt Entzündungen
- ▶ Stillt kleinere Blutungen



**Tip:** Für die sanfte Ganzkörperpflege empfindlicher reifer Haut empfehlen wir Ihnen als Ergänzung die Hametum® Medizinische Hautpflege.

**Hametum® Wund- und Heilsalbe.** Wirkstoff: Hamamelisdestillat. **Anwendungsgebiete:** Leichte Hautverletzungen, kleinflächige Entzündungen der Haut und Schleimhäute. Bei großflächigen oder eitrig infizierten Wunden ist die Rücksprache mit einem Arzt erforderlich. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

