

## Nur wenn vom Arzt verordnet!

### Verzichten Sie im Alltag auf Desinfektionsmittel und auf antibakterielle Produkte!

Desinfektionsmittel sind keine Lifestyle-Produkte. Sie greifen die schützende Bakterienflora der Haut stark an und können Reizungen und Allergien verursachen. Die Verwendung von Desinfektionsmitteln ist nur erforderlich, wenn dies vom Arzt oder dem Gesundheitsamt empfohlen wird. Dies bestätigen die zuständigen Fachbehörden.

 **Tests zeigen:** Einen extra Gesundheitsschutz durch antibakterielle Seifen, von antibakteriellen Haushaltsreinigern oder von Hygienespülnern lässt sich nicht belegen. Ebenfalls unnötig sind antibakterielle Textilien, Bettwaren, Küchen-, Bad- oder Büroartikel. Die darin enthaltenen Biozide belasten die Umwelt, können gesundheitsschädlich sein und Bakterienresistenzen verursachen. So können die guten Bakterien nicht nur geschwächt, sondern die bösen Keime noch gefährlicher werden, als sie vorher waren.

### Vertrauen Sie auf die klassischen Hygieneregeln

#### – das ist ausreichend und schont den Geldbeutel!

Fachstellen informieren:

- ▶ zu Bioziden und ihren Alternativen: [www.biozid.info](http://www.biozid.info)
- ▶ zum „Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt“ z.B. mit dem Film „Was tun mit dem Huhn“: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)
- ▶ mehrsprachig und anschaulich über richtiges Händewaschen, z.B. für Kids: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

## Mehr dazu

▶ Das Pestizid Aktions-Netzwerk bietet weitere Informationen, Tipps und Links zur gesundheitsgerechten und umweltverträglichen Hygiene und Schädlingsbekämpfung sowie zu wichtigen politischen Forderungen und Ihren Verbraucherrechten im Biozidrecht unter [www.pan-germany.org](http://www.pan-germany.org), Stichwort „Biozide“.

▶ Besuchen Sie unseren YouTube-Kanal:  
[www.youtube.com/user/PANGermany](http://www.youtube.com/user/PANGermany)

▶ oder unseren PAN-Blog: <http://blog.pan-germany.org>



© Pestizid Aktions-Netzwerk e.V. (PAN Germany)  
Nernstweg 32, 22765 Hamburg, Tel. +49 (0)40 3991910-0  
[info@pan-germany.org](mailto:info@pan-germany.org), [www.pan-germany.org](http://www.pan-germany.org)

Spendenkonto: GLS Gemeinschaftsbank eG  
IBAN: DE91 4306 0967 2032 0968 0 BIC/SWIFT: GENODEM1GLS

PAN Germany bedankt sich für die finanzielle Unterstützung bei:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz,  
Bau und Reaktorsicherheit



Die Förderer übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit, die Genauigkeit und Vollständigkeit der Angaben sowie für die Beachtung privater Rechte Dritter. Die geäußerten Ansichten und Meinungen müssen nicht mit denen der Förderer übereinstimmen.

Text: Susanne Smolka, Gestaltung: grafik:sommer.de, Grafik: kharlamova\_lv - Fotolia.com  
Wir drucken auf umweltschonendem Recyclingpapier | 2015

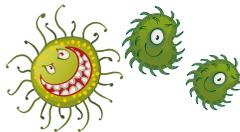


**GUTE BAKTERIEN  
BÖSE BAKTERIEN**  
Gesundheitstipps für den Alltag



Eine gesunde Welt für Alle

## Mehr Mut zum Schmutz



**Haben sie den Eindruck, Sie sind umgeben von gefährlichen Krankheitskeimen?** Trotz Waschmaschinen, Geschirrspülmaschinen und hohen Hygienestandards werden diese Ängste besonders in der Werbung geschürt. Unzählige „antibakterielle“ Produkte mit gefährlicher Chemie – den „Bioziden“ – werden angeboten. Diese Entwicklung ist bedenklich, denn eine zu sterile Umgebung fördert Allergien und andere Erkrankungen.

 **Halten Sie die Balance:** Hegen und pflegen Sie die guten Keime und bekämpfen Sie die Bösen.



### Das Immunsystem

Ein starkes Immunsystem und Hygiene sind die Grundbausteine für die Gesundheitsvorsorge für Groß und Klein.

**Im Kindesalter werden die wichtigen Abwehrkräfte – also das Immunsystem – aufgebaut** und zwar nach dem Motto „aus Erfahrung lernen“. Diese wichtige Entwicklung lässt sich in späteren Jahren nicht aufholen. Babys und Kinder sollten deshalb mit vielen unterschiedlichen Keimen in Berührung kommen, sei es in der Kita beim Spielen mit anderen Kindern, beim Herumtollen mit einem Haustier oder bei einem Besuch auf dem Bauernhof.

► Allgemeine Gesundheitstipps finden Sie auch beim Robert Koch Institut: [www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)

## Keine Angst vor Bakterien!

**Bakterien sind ein Teil von uns! Ohne Bakterien gäbe es uns Menschen gar nicht.** Wir bilden mit diesen winzigen, einzelligen Wesen eine Art Lebensgemeinschaft. Bakterienzellen sind nur ca. einen Mikrometer (ein Millionstel cm) groß. Sie vermehren sich, in dem sie sich selbst teilen. Die Bakterien auf und in unserem Körper bilden unsere „Bakterienflora“.

 **Wussten Sie,** dass an und in unseren Körpern ca. 10-mal mehr Bakterienzellen leben als wir selbst Körperzellen besitzen und dass das Gesamtgewicht dieser Bakterien ca. zwei Kilogramm unseres Körpergewichts ausmacht?

### Der Nutzen von Bakterien ist unermesslich!

- Viele Bakterienarten unterstützen unsere körpereigenen Abwehrkräfte (Immunabwehr). Die Bakterien der Hautflora und die der Mundflora schützen uns vor einer Besiedlung mit krankmachenden Keimen.
- Im Darm befinden sich hunderte verschiedene Bakterienarten, die für unsere Verdauung und Nährstoffversorgung unerlässlich sind.
- Bakterien bilden mit Algen den Beginn der Nahrungskette. Im Boden sorgen sie für die Nährstoffversorgung der Pflanzen.
- Bakterien reinigen unsere Abwässer, zersetzen unsere Abfälle und produzieren für uns wichtige Wirkstoffe z.B. in der Medizin.

## ...und was ist mit Infektionskrankheiten?

**Ja es gibt sie, die weniger freundlichen Vertreter aus der Gruppe der Bakterien sowie gefährliche Viren.** Diese haben besonders im Herbst und Winter Hochkonjunktur. Da wird geschupft und gehustet und Magen-Darm-Infekte sorgen das ganze Jahr über immer wieder für Krankheitsfälle – besonders in den Kitas.

 **Wussten Sie,** dass nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Erkrankungen über die Hände übertragen werden?

 **Der ultimative Schutz vor Infektionserkrankungen** ist das Händewaschen sowohl für Gesunde, als auch für Erkrankte, die ihre Mitmenschen nicht anstecken möchten!

### Das richtige Händewaschen ist gar nicht so einfach.

Hier die wichtigsten Tipps:

- Verwenden Sie milde, pH-neutrale Seife und pflegen Sie Ihre Haut nach dem Händewaschen mit einer rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Handcreme
- Schäumen sie die Hände richtig gut ein, auch zwischen den Fingern und auf dem Handrücken
- Waschen Sie ihre Hände bei normaler Verschmutzung mindestens 20 Sekunden lang (das ist 2 x „Happy Birthday“ summen).

