

Händedesinfektionsmittel selber machen: Anleitung

Gut gegen Bakterien und Viren

Händedesinfektionsmittel selber machen: Anleitung

Wenn die Grippewelle wieder rollt, hilft Händewaschen und desinfizieren

In der Bahn, im Bus, beim Bäcker - überall kommen wir über unsere Hände mit Keimen in Kontakt, die andere hinterlassen haben. Deshalb ist es wichtig, sich mehrmals am Tag die Hände zu waschen. Aber was tun, wenn es unterwegs keine Möglichkeit dazu gibt (beispielsweise auf dem Spielplatz)? Dann helfen Desinfektionsmittel für die Hände* , die es mittlerweile von zahlreichen Herstellern gibt. Sie können sich das Geld dafür jedoch sparen, indem Sie Händedesinfektionsmittel selber machen. Das ist total simpel und Sie wissen hinterher garantiert, was im Fläschchen enthalten ist. Schick verpackt, eignet sich der Keim-Killer sogar als Geschenk.

DIY-Anleitung für Desinfektionsmittel

Die Liste der Inhaltsstoffe eines Durchschnitts-Desinfektionsmittels liest sich wie eine Chemie-Doktorarbeit: Propan-2-ol, Propan-1-ol, Mecetroniumetilsulfat... Falls es Ihnen zu gruselig ist, sich oder Ihren Kindern dieses Gemisch auf die Haut zu reiben, können Sie auch selbst ein Mittel mischen, das Krankheitserreger abtötet. Wie das geht und was Sie dafür brauchen, zeigen wir Ihnen hier in unserer DIY-Anleitung für Desinfektionsmittel.

Wichtig ist allerdings, dass Sie es mit der Anwendung nicht übertreiben. Händewaschen mit Seife ist immer die bessere Alternative - sowohl für Ihre Haut als auch für Ihr Immunsystem. Denn beim Händewaschen machen Sie schon einen Großteil der Bakterien und Viren auf Ihrer Handoberfläche unschädlich und ein gewisser Kontakt mit Krankheitserregern ist sogar gut für uns, weil wir so unser Abwehrsystem trainieren. Außerdem schützen manche Bakterien die Haut sogar. Trotzdem ist Hygiene gerade in der kalten Jahreszeit wichtig, wenn regelmäßig Grippe- und Erkältungswellen durch das Land schwappen. Und falls partout kein Waschbecken in der Nähe ist, dann ist ein Desinfektionsmittel für unterwegs ideal.



In Flaschen aus braunem Glas halten sich die Zutaten länger © Amazon.de

Checkliste: Das brauchen Sie für das DIY Händedesinfektionsmittel

Besorgen Sie sich am besten eine Braunglasflasche mit Sprühaufsatz in der Apotheke oder auch online bei Amazon* . Diese füllen Sie dann folgendermaßen:

- 80 ml Alkohol (Isopropylalkohol* oder Weingeist*)
- 20 ml Aloe-Vera-Saft*
- 5 Tropfen eines ätherischen Öls*: Entweder Teebaum, Nelke, Lavendel, Zitrone, Rosmarin, Zimt oder Eukalyptus

Alle Zutaten in der Braunglasflasche vermischen und vor jedem Gebrauch gut schütteln.

Die enthaltenen ätherischen Öle sind ein natürliches Mittel gegen Keime, Bakterien, Viren und Pilze. Alkohol desinfiziert sehr gut, Aloe Vera ebenfalls - und der Aloe-

Anteil pflegt gleichzeitig die Haut. Falls Sie lieber Oberflächen mit dem Spray säubern möchten, ersetzen Sie einfach den Aloe-Anteil 1:1 durch Alkohol.

Es soll lieber ein Handgel daraus werden? Dann geben Sie 1 bis 1,5 Gramm Xanthan* hinzu, damit sich die Konsistenz verändert. Das Gel füllen Sie in eine Braunflasche mit Pumpaufsatz*.

Desinfektionsmittel für die Hände richtig anwenden

1. Sprühen Sie Ihre Hände aus 5 Zentimetern Entfernung mit dem Spray ein, bis die Handflächen feucht sind und verteilen auch zwischen den Fingern - ähnlich wie die Seife beim Händewaschen.
2. Bis zu 30 Sekunden einwirken lassen.
3. Desinfektions-Gel ebenfalls 20 bis 30 Sekunden in die Hände einmassieren, damit es seine optimale Anti-Keim-Wirkung entfalten kann.

WHO-Rezept für selbstgemachtes Desinfektionsmittel geht um die Welt

Übrigens hat auch die **Weltgesundheitsorganisation WHO** eine Anleitung für ein selbst gemischtes Desinfektionsmittel veröffentlicht. Das WHO-Rezept enthält laut Redaktionsnetzwerk Deutschland folgende Zutaten, die gemischt und gut verrührt werden:

- 800 ml Alkohol bzw. Ethanol*
- 200 ml abgekochtes Wasser
- und etwas Glycerin*

Wichtig ist, dass Sie die Zutaten nicht in der Nähe von Feuer oder heißen Gegenständen vermengen, denn Ethanol ist leicht entzündlich.

Der Glycerin-Bestandteil im DIY-Desinfektionsmittel-Rezept der WHO soll die Haut schützen. Das Problem: Alkohol und Ethanol greifen die Fettschicht der Haut an und machen die Hände trocken. Insgesamt sind selbstgemachte Desinfektionsmittel eher eine Notlösung, wenn Sagrotan, Steriulium & Co. in Apotheken oder Drogerien kaum noch zu bekommen sind. Experten verschiedener Apothekerkammern warnen davor, selbst Desinfektionsmittel herzustellen, weil dabei feuergefährliche Chemikalien verwendet werden. Es ist also auf jeden Fall Vorsicht geboten. Und ein Desinfektionsmittel aus der Apotheke sollte die erste Wahl sein. Bleiben Sie gesund!

Quelle: <https://www.rtl.de/cms/anleitung-fuer-hand-desinfektionsmittel-zum-selber-machen-so-bekaempfen-sie-viren-bakterien-ganz-natuerlich-4464051.html>