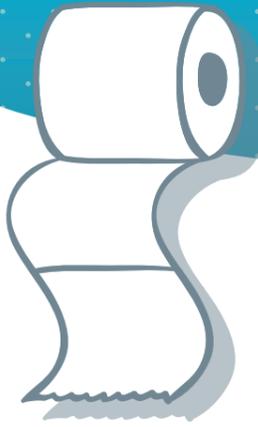
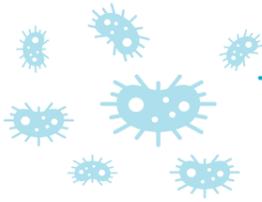


# ZUR TOILETTE GEHEN



TOILETTEN WAREN IM LAUFE DER GESCHICHTE EIN WICHTIGER ASPEKT MENSCHLICHEN LEBENS. ES IST UNKLAR, WO DIE TOILETTE ZUERST ERFUNDEN WURDE, ABER ZU DEN FRÜHESTEN ORTEN ZÄHLEN EINE ALTE SIEDLUNG IN SCHOTTLAND AUS DEM JAHR 3000 V. CHR. UND EIN PALAST AUF KRETA, DER UM 1700 V. CHR. ERBAUT WURDE.



TOILETTEN RETTEN MENSCHENLEBEN! OHNE TOILETTEN WÜRDEN SICH TÖDLICHE KRANKHEITEN RASCH AUSBREITEN.



DIE VERMEIDUNG DES TOILETTENGANGES WIRKT SICH NEGATIV AUF DEN KÖRPER AUS. ZU DEN SYMPTOMEN KÖNNEN SCHMERZEN, KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN IN DER SCHULE UND EIN ERHÖHTES RISIKO FÜR BLASEN- UND DARMPROBLEME ZÄHLEN.



GEHE MEHR ALS EINMAL TÄGLICH ZUR TOILETTE, WANN IMMER DU DAS BEDÜRFNIS HAST. DIES HILFT DIR, GIFT- UND ABFALLSTOFFE AUS DEINEM KÖRPER ZU ENTFERNEN.



DU SOLLTEST HARN- UND STUHLDRANG NICHT UNTERDRÜCKEN, AUCH NICHT IN DER SCHULE, WEIL SICH SONST DAS RISIKO VON SCHMERZEN ODER INFESTIONEN ERHÖHT UND REGELMÄßIGER STUHLGANG SCHWIERIG WERDEN KÖNNTE.



ENTLEERE DEINEN DARM MINDESTENS VIERMAL PRO WOCHE. WENN DAS NICHT FUNKTIONIERT, SOLLTEST DU DEINE ELTERN INFORMIEREN.



AUF DER TOILETTE BEFOLGST DU DIESE SCHRITTE:



SETZE ODER HOCHE DICH BEQUEM HIN UND ENTSPANNE DICH, NIMM DIR ZEIT. BEIM URINIEREN UND BEI DER STUHLENTLEERUNG SOLLTEST DU NICHT PLESSEN, DRÜCKEN ODER DICH ZU SEHR ANSTRENGEN. WART, BIS SICH DEINE BLASE (BEIM URINIEREN) UND DEIN DARM (BEIM STUHLGANG) VOLLSTÄNDIG GELEERT HABEN.



MÄDCHEN SOLLTEN SICH IMMER VON VORNE NACH HINTEN ABPUTZEN.



WIRF IN EINE TOILETTENSCHÜSSEL NIE ETWAS ANDERES ALS TOILETTENPAPIER. HYGIENEPDUKTE UND ANDERE ABFÄLLE SOLLTEN IN DAFÜR VORGESEHENEN BEHÄLTERN ENTSORGT WERDEN.



HALTE DIE TOILETTENSCHÜSSEL SAUBER, INDEM DU NACH DER BENUTZUNG DIE SPÜLUNG BETÄTIGST UND DIE TOILETTENBÜRSTE VERWENDEST. DANN IST DER TOILETTENGANG FÜR DEINE FREUNDINNEN UND FREUNDE UND FÜR ANDERE SCHULKINDER ANGENEHMER.



WASCHE DIR VOR UND NACH DEM TOILETTENGANG DIE HÄNDE MIT WASSER UND SEIFE: DIES TRÄGT DAZU BEI, DICH UND DEINE FREUNDINNEN UND FREUNDE GESUND ZU HALTEN UND INFESTIONSKETTEN ZU UNTERBRECHEN.



INFORMIERE DAS SCHULPERSONAL ÜBER ALLE PROBLEME, DIE DU AUF DER TOILETTE FESTSTELLST: DIES WIRD DAZU BEITRAGEN, DASS DIE TOILETTEN EIN ANGEMESSENER UND ANGENEHMER ORT SIND, WENN DU SIE BRAUCHST.



# GUTE MENSTRUATIONSHYGIENE

MENSTRUATION IST NORMAL! SIE IST EIN NATÜRLICHER VORGANG BEI ALLEN MÄDCHEN UND FRAUEN.

MÄDCHEN BEKOMMEN IHRE PERIODE GEWÖHNLICH ZUM ERSTEN MAL IM ALTER ZWISCHEN 10 UND 19 JAHREN.

DER MENSTRUATIONSZYKLUS DAUERT NORMALERWEISE ETWA 28 TAGE, KANN ABER ZWISCHEN 21 UND 35 TAGEN VARIIEREN.

VIELE FRAUEN UND MÄDCHEN LEIDEN UNTER MENSTRUATIONSBESCHWERDEN WIE BAUCHKRÄMPFEN, ÜBELKEIT, MÜDIGKEIT, SCHWÄCHEGEFÜHL, KOPF- UND RÜCKENSCHMERZEN UND ALLGEMEINEM UNWOHLSEIN.

## FÜR JUNGEN



RESPEKTIERE MÄDCHEN WÄHREND IHRER PERIODE: DUMME WITZE BEEINTRÄCHTIGEN IHR SELBSTVERTRAUEN UND KÖNNEN SIE DAZU BRINGEN, SICH VON DER TEILNAHME AN IHREN ÜBLICHEN AKTIVITÄTEN ZURÜCKZUZIEHEN.



LERNE, WAS DIE MENSTRUATION FÜR MÄDCHEN IN DEINEM UMFELD BEDEUTET, INDEM DU WEIBLICHE FAMILIENMITGLIEDER, LEHRERINNEN ODER FREUNDINNEN FRAGST. ACHE DARAUF, DASS ES IHNEN NICHT UNANGENEHM IST, SOLCHE GESPRÄCHE MIT DIR ZU FÜHREN.



UNTERSTÜTZE MÄDCHEN, DIE UNTER MENSTRUATIONSBESCHWERDEN LEIDEN, INDEM DU IHNEN BEI DER HAUSARBEIT ODER DER ERLEDIGUNG ANDERER PFLICHTEN HILFST.



## FÜR MÄDCHEN



UM EISENMANGEL ZU VERMEIDEN, SOLLTEST DU WÄHREND DER MENSTRUATION EISENHALTIGE NAHRUNGSMITTEL (WIE FLEISCH, EIER, BOHNEN, LINSEN UND GRÜNES BLATTGEMÜSE) ZU DIR NEHMEN.



GEGEN MENSTRUATIONSSCHMERZEN HELFEN BEWEGUNG, WÄRME UND REICHLICH WASSER TRINKEN.



ACHE MIT DIESEN VERHALTENSWEISEN DARAUF, DASS DU WÄHREND DEINER PERIODE GESUND BLEIBST:



FANGE DAS MENSTRUATIONSBLUT MIT EINEM GEEIGNETEN HYGIENEPRODUKT AUF: DU KANNST BAUMWOLLSTOFF, BINDEN ODER SLIPEINLAGEN, DIE IN DIE UNTERWASCHE GELEGT WERDEN, ODER TAMPONS ODER EINE MENSTRUATIONSTASSE IN DER SCHEIDE VERWENDEN.



WECHSELE DAS HYGIENEPRODUKT ALLE 2 BIS 6 STUNDEN ODER HÄUFIGER, WENN DU GLAUBST, DASS DER BLUTFLUSS ZU STARK IST.



GIB EIN WIEDERVERWENDBARES HYGIENEPRODUKT AUS BAUMWOLLE NACH DEM GEBRAUCH IN EINEN PLASTIKBEUTEL, BIS ES GEWASCHEN WERDEN KANN. ES SOLLTE MIT WASCHMITTEL GEWASCHEN UND AN DER SONNE GETROCKNET ODER GEBÜGELT WERDEN.



ENTSORGE NICHT WIEDERVERWENDBARE HYGIENEPRODUKTE, INDEM DU SIE IN PAPIER ODER EINEN HYGIENEBEUTEL EINWICKELST UND IN EINEN BEHÄLTER MIT DECKEL WIRFST. WIRF SIE NICHT IN DIE TOILETTE.



WASCHE WÄHREND DEINER PERIODE MINDESTENS ZWEIMAL TÄGLICH DEINE GESCHLECHTSTEILE, UND ZWAR IMMER VON VORNE NACH HINTEN. VERMEIDE ES, SEIFE IN DIE VAGINA ZU BEKOMMEN.



WASCHE DEINE HÄNDE VOR UND NACH DER BENUTZUNG DER TOILETTE MIT WASSER UND SEIFE.



VERWAHRE UNBENUTZTE MENSTRUATIONSHYGIENEPRODUKTE ZUR WEITEREN VERWENDUNG SAUBER UND VOR VERSCHMUTZUNG GESCHÜTZT (EINGEWICKELT IN EIN TASCHENTUCH ODER EINEN PLASTIKBEUTEL).



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa



# FLÜSSIGKEITZUFUHR

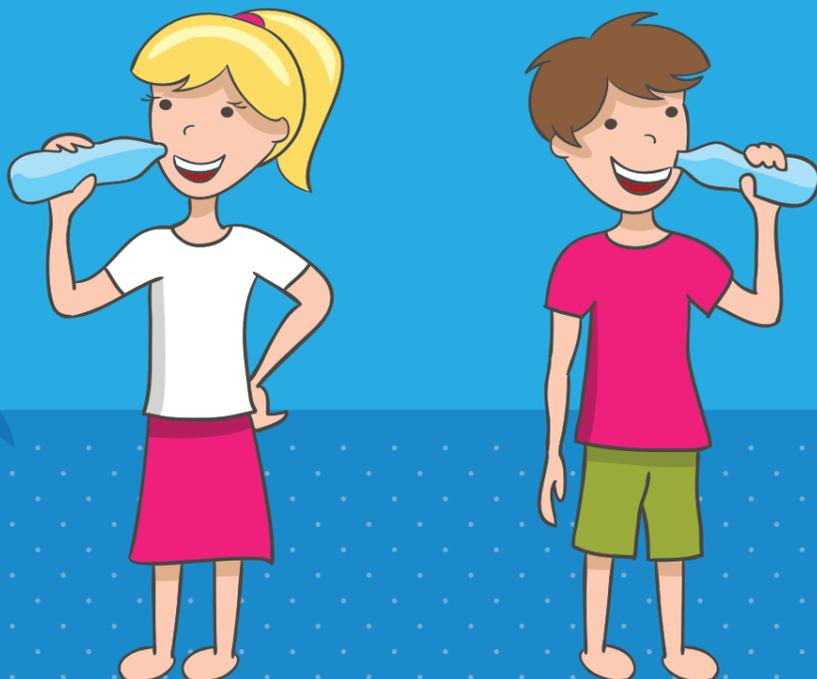
UNSER KÖRPER BESTEHT ZUM GRÖßTEN TEIL AUS WASSER: BEISPIELWEISE BESTEHEN UNSER GEHIRN UND UNSER HERZ ZU 73% AUS WASSER.



WASSER IST FÜR FAST JEDE FUNKTION IM KÖRPER LEBENSWICHTIG. DAS TRINKWASSER, DAS DU IM LAUFE DES TAGES ZU DIR NIMMST, GLEICHT DEN FLÜSSIGKEITSVERLUST DURCH DIE TÄGLICHEN AKTIVITÄTEN AUS.



SYMPTOME VON FLÜSSIGKEITSMANGEL SIND MÜDIGKEIT, MUNDTROCKENHEIT, DURST ODER HUNGER UND KOPFSCHMERZEN.



ÜBER DEN TAG VERTEILT SOLLTEST DU MINDESTENS 6–8 GLÄSER WASSER TRINKEN. DENKE DARAN, MORGENS UND IN REGELMÄßIGEN ABSTÄNDEN ETWAS ZU TRINKEN: DIES HILFT DIR, DICH ZU KONZENTRIEREN UND DEN WASSERBEDARF DEINES KÖRPERS ZU DECKEN. WASSER IST EINE DER GESÜNDTESTEN ARTEN, SICH FLÜSSIGKEIT ZUZUFÜHREN, WEIL ES WEDER KALORIEN NOCH ZUCKER ENTHÄLT.



VERMEIDE MIT ZUCKER GESÜßTE GETRÄNKE, SPORTGETRÄNKE, EISTEE UND ANDERE SÜßE GETRÄNKE. DIES HILFT DIR, GESUND ZU BLEIBEN, OHNE ZUZUNEHMEN, UND BEUGT SCHMERZHAFTER KARIES VOR.



AUCH NAHRUNGSMITTEL KÖNNEN DIR HELFEN, FLÜSSIGKEIT ZUZUFÜHREN: ISS VIEL OBST UND GEMÜSE.



DU KANNST VERÄNDERUNGEN DEINES FLÜSSIGKEITSHAUSHALTS ÜBERWACHEN, INDEM DU DIE FARBE DEINES URINS ÜBERPRÜFST: DUNKELGELBER URIN BEDEUTET, DASS DEIN KÖRPER WASSER BRAUCHT.



ACHTE SELBST DARAUF, NACH KÖRPERLICHER BETÄTIGUNG UND NACH EINEM AUFENTHALT IM FREIEN BEI HEIßEM UND TROCKENEM WETTER WASSER ZU TRINKEN, UND ERINNERE AUCH DEINE FREUNDE DARAN, DIES ZU TUN.



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa



# RICHTIGES HÄNDEWASCHEN

SICH DIE HÄNDE ZU WASCHEN, IST EINE DER EINFACHSTEN MÖGLICHKEITEN, UM DICH UND DEINE FREUNDINNEN UND FREUNDE UND DEINE FAMILIE VOR KRANKHEITEN WIE DURCHFALL, ERKÄLTUNG UND GRIPPE ZU SCHÜTZEN.



DIE TECHNIK, DIE DU ZUM HÄNDEWASCHEN VERWENDEST, IST SEHR WICHTIG. EINREIBEN MIT SEIFE UND WASSER LÖST DIE KEIME VON DEN HÄNDEN. UM DIE KEIME ZU ENTFERNEN, IST ES AUCH WICHTIG, DANACH DIE HÄNDE MIT WASSER ABZUSPÜLEN UND SIE ANSCHLIEßEND ZU TROCKNEN.



SICH IN FÜNF EINFACHEN SCHRITTEN RICHTIG DIE HÄNDE WASCHEN:



BENETZE DEINE HÄNDE MIT WASSER;



VERWENDE GENÜGEND SEIFE, UM ALLE HANDFLÄCHEN DAMIT ZU BEDECKEN;



VERREIBE DIE SEIFE: →



SPÜLE DEINE HÄNDE MIT WASSER AB;



TROCKNE DIE HÄNDE GRÜNDLICH MIT EINEM SAUBEREN EINMALHANDTUCH.

HANDFLÄCHE GEGEN HANDFLÄCHE



AN DEN HANDGELENKEN



AUF DEN HANDRÜCKEN

AN DEN FINGERSPITZEN



ZWISCHEN DEN FINGERN

AN DEN DAUMEN



AUF DEN FINGERRÜCKEN



VERWENDE ALKOHOLHALTIGES HÄNDEDESINFIZIENSMITTEL, WENN SEIFE UND WASSER NICHT UNMITTELBAR VERFÜGBAR SIND.



ORDNUNGSGEMÄßES HÄNDEWASCHEN SOLLTE 20–30 SEKUNDEN DAUERN. SUMME BEIM HÄNDEWASCHEN ZWEIMAL DAS LIED „HAPPY BIRTHDAY“, UM SICHER ZU SEIN, DASS DU SIE DIR LANGE GENUG GEWASCHEN HAST.



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa

# HÄNDEHYGIENE

SICH DIE HÄNDE ZU WASCHEN, IST EINE DER EINFACHSTEN MÖGLICHKEITEN, UM DICH UND DEINE FREUNDINNEN UND FREUNDE UND DEINE FAMILIE VOR KRANKHEITEN WIE DURCHFALL, ERKÄLTUNG UND GRIPPE ZU SCHÜTZEN.

GUTES HÄNDEWASCHEN HILFT DIR, GESUND ZU BLEIBEN UND DIE SCHULE ZU BESUCHEN.

VIELE ARTEN VON KRANKHEITEN, DIE DURCH EINE INFektion VERURSACHT WERDEN, WERDEN DURCH BAKTERIEN ÜBERTRAGEN, DIE LEICHT VON DEINEN HÄNDEN IN DEIN GESICHT UND IN DEN MUND GELANGEN KÖNNEN.

KEIME LIEBE FEUCHE UND WARME UMGEBUNGEN WIE DEINE HÄNDE.



WASCHE DEINE HÄNDE MIT WASSER UND SEIFE:



WENN DEINE HÄNDE ERKENNBAR SCHMUTZIG SIND,



VOR UND NACH DER BENUTZUNG DER TOILETTE,



VOR UND NACH DER ZUBEREITUNG VON LEBENSMITTELN,



VOR DEM ESSEN,



VOR UND NACH DEM KONTAKT MIT PERSONEN, DIE KRANK SIND,



NACH DEM NASEPUTZEN, HUSTEN ODER NIESEN.



SOBALD DU IN DER SCHULE ANGEKOMMEN BEZIEHUNGSWEISE ZURÜCK ZU HAUSE BIST.



TROCKNE DEINE HÄNDE NACH DEM WASCHEN MIT EINEM SAUBEREN PAPIERHANDTUCH ODER EINEM STOFFHANDTUCH AUS EINEM SPENDER. DAS MACHT DEINE HÄNDE NOCH SAUBERER UND VERRINGERT DIE WAHRSCHEINLICHKEIT EINER ERNEUTEN VERUNREINIGUNG.



WENN KEINE SEIFE UND KEIN FLIEBENDES WASSER ZUR VERFÜGUNG STEHEN, KANNST DU ALKOHOLHALTIGES HÄNDEDESINFIZIATIONSMITTEL AUS EINEM SPENDER ODER EINER FLASCHE VERWENDEN.



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa