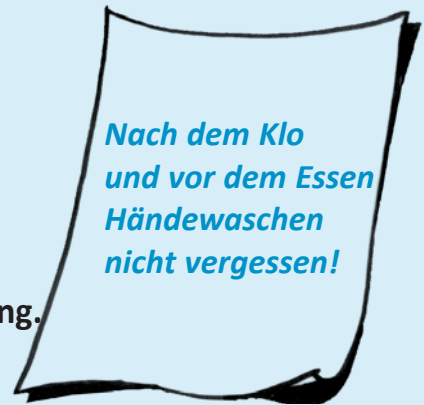


# Toiletten-Tipps für alle

**Fakt ist: Von der Toilettenbrille geht in der Regel keine Infektionsgefahr aus.**

**Es gibt kulturspezifische Unterschiede für den Toilettengang. Diese respektieren wir.**



- ⇒ Erstes Ziel: Wenn man „muss“, dann sollte man **möglichst bald**, in entspannter Haltung und in Ruhe zur Toilette gehen und nicht den Drang zurückhalten.
- ⇒ Der Sitz: Entspannt, aufrecht oder mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper auf der Toilettenbrille sitzen. Die Füße sollten fest auf dem Boden stehen können, die Beine etwa ein bis zwei Handbreiten auseinander. Für **Kinder** einen rutschfesten Hocker bereithalten, auf den sie die Füße im rechten Winkel abstellen können.
- ⇒ Unterhose am besten bis unter die Knie herunterziehen.
- ⇒ Nicht auf dem Spülrand oder der Toilettenbrille stehen oder hocken!
- ⇒ Für Jungs und Männer: **Entspannt sitzen oder Pinkeln im Stehen – beides ist möglich**. Dafür gibt es in manchen Kulturen feste Regeln. Zielen lernen kann man beispielsweise, indem man ein Stück Toilettenpapier in die Toilette als Ziel vorgibt. Extra-Tipp: Wasser lassen (pinkeln) im Sitzen hat den Vorteil, dass man einen ggf. auftretenden Stuhldrang nicht hinauszögern muss.
- ⇒ **Toilettentraining** für Kleinkinder **nicht zu früh** beginnen. Der richtige Zeitpunkt ist nicht bei jedem Kind gleich und liegt etwa bei zweieinhalb bis drei Jahren.
- ⇒ Toilettenpapierhalter so anbringen, dass er leicht erreichbar ist und das Papier leicht abreißbar ist.
- ⇒ Mindestens dreilagiges, weiches Toilettenpapier verwenden, das nicht gleich durchfeuchtet. Dasselbe Stück Toilettenpapier nicht falten, um es zum Nachputzen nochmal zu verwenden. Nicht zu stark reiben, eher trockentupfen.
- ⇒ Mädchen und Frauen: Grundsätzlich **von vorne nach hinten** abwischen.
- ⇒ Jungs und Männer: Penis evtl. mit Toilettenpapier abtupfen.
- ⇒ Toilettenpapier nach der Benutzung in die Toilette werfen.
- ⇒ **Feuchttücher nur im Ausnahmefall** verwenden, da Kontaminations- und Allergierisiken nicht auszuschließen sind. Nicht in die Toilette werfen!
- ⇒ **Erst Toilettendeckel schließen, dann Spülung betätigen**, um Aerosole zu vermeiden.
- ⇒ Hände mit Seife waschen, gut abspülen und gründlich abtrocknen.

## Mehr wissen:

Toiletten-Tipps für Kids: Wie benutzt man eigentlich ein Klo? [↓ PDF](#)

Kleines Bilderheft in Deutsch, Arabisch oder Farsi.

Toiletten-Tipps für unterwegs. [↓ PDF](#)

Und noch mehr Infos: [www.hygiene-tipps-fuer-kids.de/toilettenhygiene](http://www.hygiene-tipps-fuer-kids.de/toilettenhygiene)

