

Corona-Hygieneplan für die Ausbildungsbereiche der Elisabeth-Stiftung

Inhalt

VORBEMERKUNG	2
1. WARNSTUFEN	2
2. PERSÖNLICHE HYGIENE	3
3. RAUMHYGIENE: AUSBILDUNGSRÄUME, FACHRÄUME, AUFENTHALTSRÄUME, VERWALTUNGSRÄUME, AUSBILDERZIMMER UND FLURE	4
4. HYGIENE IM SANITÄRBEREICH.....	6
5. INFektionsschutz in den Pausen	6
6. PERSONEN MIT EINEM HÖHEREN RISIKO FÜR EINEN SCHWEREN COVID- 19- KRANKHEITSVERLAUF	6
7. WEGEFÜHRUNG.....	7
8. KONFERENZEN UND VERSAMMLUNGEN	7
9. CORONA-ANTIGENTESTS.....	7
10. KEIN ZUTRITT ZU DEN VERWALTUNGS- UND AUSBILDUNGSGEBÄUDEN FÜR BESTIMMTE PERSONEN	8
11. MELDEPFLICHT.....	8
Anlage 1 – Die 10 wichtigsten Hygienetipps.....	9
Anlage 2 – Hände richtig waschen.....	10
Anlage 3 – Einreibemethode für die hygienische Händedesinfektion.....	11

VORBEMERKUNG

Die Vorlage zu diesem Hygieneplan bilden der „Hygieneplan-Corona für die Schulen in Rheinland-Pfalz“, die „Landesverordnung über den Betrieb anerkannter Werkstätten für behinderte Menschen und anderer Angebote für Menschen mit Behinderungen“ sowie die „Landesverordnung zur Verhinderung der Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen der Eingliederungshilfe nach den §§ 4 und 5 des Landesgesetzes über Wohnformen und Teilhabe sowie ähnlichen Einrichtungen“ in der jeweils aktuellen Fassung. Dieser wurde den Gesundheitsämtern zur Kenntnis gegeben.

Alle Ausbildungsstätten verfügen nach § 36 i.V.m. § 33 Infektionsschutzgesetz (IfSG) über einen Hygieneplan, in dem die wichtigsten Eckpunkte nach dem Infektionsschutzgesetz geregelt sind, um durch ein hygienisches Umfeld zur Gesundheit der Teilnehmer¹ beizutragen.

Der vorliegende Corona-Hygieneplan dient als Ergänzung zum bestehenden Hygieneplan und gilt, solange die Pandemie-Situation im Land besteht. Alle Beschäftigten der ESB gehen bei der Umsetzung der Hygieneregeln mit gutem Beispiel voran und sorgen zugleich dafür, dass die Teilnehmer die Hygieneregeln ernst nehmen und umsetzen sowie darüber hinaus die Hygienehinweise der Gesundheitsbehörden bzw. des Robert Koch-Instituts beachten.

Alle Mitarbeiter und Teilnehmer bestätigen mit ihrer Unterschrift die Teilnahme an der Hygieneschulung incl. des Erhalts des Hygieneplans.

1. WARNSTUFEN

Nach der 26. Corona-Bekämpfungsverordnung (26. CoBeLVO) werden das Infektionsgeschehen und die damit vorzunehmenden Einschränkungen zur Verhinderung der Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 nunmehr anhand verschiedener Leitindikationen bestimmt, die in der folgenden Tabelle abgebildet sind. Diese Warnstufen wirken sich u.a. auf die Maskenpflicht aus.

Leitindikator	Warnstufe 1	Warnstufe 2	Warnstufe 3
Sieben-Tage-Inzidenz	Bis höchstens 100	Mehr als 100 bis höchstens 200	Mehr als 200
Sieben Tage-Hospitalisierungs-Inzidenz	Kleiner 5	5 bis 10	Größer 10
Anteil Intensivbetten	Kleiner als 6 Prozent	6 bis 12 Prozent	Mehr als 12 Prozent

¹ Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen, wird im Hygieneplan nur die männliche Form genannt, jedoch sind alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

Über einen Link auf der ESB-Website können sich Beschäftigte, Teilnehmende und Besucher*innen tagesaktuell auf der Corona-Seite des Landkreis Birkenfeld (<http://corona.landkreis-birkenfeld.de>) über die entsprechende Warnstufe informieren.

2. PERSÖNLICHE HYGIENE

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

Wichtigste Maßnahmen zur persönlichen Hygiene

- bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben, siehe auch aktuelle Hinweise des Robert Koch-Institutes: <https://www.rki.de/>:
- mindestens 1,50 m Abstand halten
- mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen
- keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln
- **gründliche Händehygiene** (z. B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; vor und nach dem Essen; nach dem Toilettengang oder nach Betreten des Klassenraums) durch
 - a) **Händewaschen** mit Seife für 20-30 Sekunden – die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen, viel wichtiger sind die Dauer des Händewaschens und das Maß der Reibung beim Einseifen der Hände (s. Anlage 2 und <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>)

oder

- b) **Händedesinfektion:** das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung, ca. 30 Sekunden, in die Hände einmassiert werden, dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten (s. Anlage 3 und www.aktion-sauberehaende.de).

Die Händedesinfektion ist generell nur als Ausnahme und nicht als Regelfall zu praktizieren!

- öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfe möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen

- **Husten- und Niesetikette:** Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.
- **Mund-Nasen-Schutz (MNS) tragen.** Damit können Tröpfchen, die man z.B. beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). **Diese Masken müssen im Gebäude immer getragen werden. Überall dort, wo der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann, sind Masken mit den Standards KN95/N95 oder FFP2 zu tragen**, u.U. auch in Kombination mit Gesichtsschutzvisiers (z.B. bei Einweisungen oder Übungen an Maschinen). Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird. Die Masken mit den Standards KN95/N95 bzw. FFP2 sowie das Gesichtsschutzvisier werden von den Koordinatoren bereitgestellt. **Auch während der Pausen soll ein MNS getragen werden.** Trotz MNS sind die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des Robert Koch-Instituts und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, zwingend weiterhin einzuhalten.

In den Bereichen Ausbildung und Berufsförderung sowie Verwaltung sind die Vorgaben zur Maskenpflicht abhängig von der Warnstufe im Landkreis:

	In allen Gebäuden	Am Platz im Klassenzimmer bzw. am Arbeitsplatz	Im Freien
Warnstufe 1	Maskenpflicht	Keine Maskenpflicht	Keine Maskenpflicht
Warnstufe 2	Maskenpflicht	Maskenpflicht	Keine Maskenpflicht
Warnstufe 3	Maskenpflicht	Maskenpflicht	Keine Maskenpflicht

3. RAUMHYGIENE: AUSBILDUNGSRÄUME, FACHRÄUME, AUFENTHALTSRÄUME, VERWALTUNGSRÄUME, AUSBILDERZIMMER UND FLURE

Zur Vermeidung der Übertragung durch Tröpfcheninfektion muss auch im Ausbildungsbetrieb ein Abstand von mindestens 1,50 Metern eingehalten werden. Das bedeutet, dass die Tische in den Ausbildungsräumen entsprechend weit auseinandergestellt werden müssen. Ist dies nicht möglich, müssen Spuckschutze aufgestellt und unabhängig von der Warnstufe MNS getragen werden.

Lüftung

Besonders **wichtig** ist das **regelmäßige und richtige** Lüften.

Durch verstärktes Lüften kann die Konzentration von möglicherweise in der Raumluft vorhandenen virenbelasteten Aerosolen reduziert werden. Die einfachste Form der Lüftung ist die Stoßlüftung. Ein Luftaustausch sollte regelmäßig alle 20 Minuten erfolgen. Dies gilt für Arbeits-, Gruppen-, Pausen- und Sanitäräume – auch bei ungünstiger Witterung.

Empfohlen wird dabei:

- Fenster und Türen komplett öffnen und idealerweise für Durchzug in den Räumen sorgen (Querlüftung).
- Ca. 3 bis 5 Minuten lüften im Winter (schneller Luftaustausch aufgrund hohen Temperaturunterschieds zwischen Innenraum und Außenluft)
- Ca. 10 bis 15 Minuten lüften im Sommer (langsamer Luftaustausch aufgrund geringen Temperaturunterschieds zwischen Innenraum und Außenluft).
- Eine kontinuierliche Lüftung über gekippte Fenster kann ergänzend zur Stoßlüftung sinnvoll sein, um ein zu starkes Ansteigen einer möglichen Konzentration virenbelasteter Aerosole in der Raumluft zu vermeiden.
- Pausenräume sind grundsätzlich regelmäßig zu lüften. Sollten mehrere Personen gleichzeitig die Pausenräume nutzen müssen, sollten diese durchgängig gelüftet werden.

Reinigung

Die DIN 77400 (Reinigungsdienstleitungen Schulgebäude – Anforderungen an die Reinigung) ist zu beachten. Sie definiert Grundsätze für eine vertragsgemäße, umweltbewusste und hygienische Schulreinigung unter Berücksichtigung aktueller Entwicklungen hinsichtlich Technik und Methoden der Gebäudereinigung und rechtlicher Anforderungen durch das Infektionsschutzgesetz.

Ergänzend dazu gilt:

Generell nimmt die Infektiosität von Coronaviren auf unbelebten Oberflächen in Abhängigkeit von Material und Umweltbedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeit rasch ab. Nachweise über eine Übertragung durch Oberflächen im öffentlichen Bereich liegen bisher nicht vor.

Im Ausbildungsbereich steht die Reinigung von Oberflächen im Vordergrund. Dies gilt auch für Oberflächen, welchen antimikrobielle Eigenschaften zugeschrieben werden, da auch hier Sekrete und Verschmutzungen mechanisch entfernt werden sollen.

Im Gegensatz zur Reinigung wird eine routinemäßige Flächendesinfektion im Ausbildungsbereich auch in der jetzigen COVID-Pandemie durch das RKI nicht empfohlen. Hier ist die angemessene Reinigung völlig ausreichend.

Wird von der Hygienefachkraft eine Desinfektion im Einzelfall als notwendig erachtet, so sollte diese generell als Wischdesinfektion mit einer kalten Lösung durchgeführt werden. Eine Sprühdesinfektion, d.h. die Benetzung der Oberfläche ohne mechanische Einwirkung, ist weniger effektiv und auch aus Arbeitsschutzgründen wegen der Aerosolbildung bedenklich, da die Inhaltsstoffe eingeatmet werden können (ebenso bei warmer, evtl. dampfender Desinfektionslösung). Auch Raumbegasungen zur Desinfektion sind hier grundsätzlich nicht angezeigt. Die Einwirkzeit bzw. Benetzungszeit ist zu beachten. Je nach Desinfektionsmittel (wenn getrocknete Reste reizend wirken) ist eine anschließende Grundreinigung erforderlich.

Folgende Areale sollten besonders gründlich und in stark frequentierten Bereichen täglich gereinigt werden:

- Türklinken und Griffe (z.B. an Schublade- und Fenstergriffe) sowie der Umgriff der Türen
- Treppen- & Handläufe
- Lichtschalter,

- Tische, Stühle, Telefone, Kopierer
- und alle weiteren Griffbereiche, wie z.B. Computermäuse und Tastaturen

4. HYGIENE IM SANITÄRBEREICH

In allen Toilettenräumen müssen ausreichend Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und regelmäßig aufgefüllt werden. Die entsprechenden Auffangbehälter für Einmalhandtücher und Toilettenpapier sind vorzuhalten.

Damit sich nicht zu viele Teilnehmer zeitgleich in den Sanitärräumen aufhalten, muss im Eingang der Toiletten durch gut sichtbaren Aushang darauf hingewiesen werden, dass sich in den Toilettenräumen stets nur einzelne Teilnehmer (Zahl in Abhängigkeit von der Größe des Sanitärbereichs) aufhalten dürfen.

Toilettensitze, Armaturen, Waschbecken und Fußböden sind täglich zu reinigen. Bei Verschmutzungen mit Fäkalien, Blut oder Erbrochenem ist nach Entfernung der Kontamination mit einem Desinfektionsmittel getränktem Einmaltuch eine prophylaktische Scheuer-Wisch-Desinfektion erforderlich. Dabei sind Arbeitsgummihandschuhe zu tragen. Wickelauflagen sind unmittelbar nach Nutzung zu desinfizieren.

5. INFEKTIONSSCHUTZ IN DEN PAUSEN

Auch in den Pausen muss der Mindestabstand eingehalten werden. Versetzte Pausenzeiten können vermeiden, dass zu viele Rehabilitanden und Auszubildende zeitgleich die Sanitärräume aufsuchen.

Besonders ist auf die Einhaltung der Abstandsregelung bei Raucherpausen zu achten. Grundsätzlich dürfen in der Raucherzone nur max. zwei Raucher im Abstand von mindestens 2 Metern sein. Ist dieses durch die Größe des Bereiches nicht möglich, dann darf dort nur ein Raucher anwesend sein.

6. PERSONEN MIT EINEM HÖHEREN RISIKO FÜR EINEN SCHWEREN COVID- 19-KRANKHEITSVERLAUF

Bei bestimmten Personengruppen ist das Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf höher (siehe Hinweise des Robert Koch-Instituts https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html).

Dazu zählen insbesondere Menschen mit vorbestehenden Grunderkrankungen wie

- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck)
- chronische Erkrankungen der Lunge (z. B. COPD)
- chronischen Lebererkrankungen
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Krebserkrankungen

- ein geschwächtes Immunsystem (z. B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr beeinflussen und herabsetzen können, wie z.B. Cortison)

Ausbildungspersonal mit o.g. Grunderkrankungen, sollten mit ihrem Hausarzt klären, ob sie an der Präsenzausbildung teilnehmen können und sich dieses ggf. durch ein Attest bescheinigen lassen.

Bei Teilnehmern ist die jeweils gültige Rechtsvorschrift/Rechtsverordnung zu beachten

7. WEGEFÜHRUNG

Es ist darauf zu achten, dass nicht alle Rehabilitanden und Auszubildende gleichzeitig über die Gänge zu den Ausbildungsräumen und in die Pausenbereiche gelangen. Für räumliche Trennungen kann dies z.B. durch Abstandsmarkierungen auf dem Boden oder den Wänden erfolgen.

In jedweden Situationen gilt der Rechtsverkehr.

8. KONFERENZEN UND VERSAMMLUNGEN

Konferenzen und Versammlungen müssen auf das notwendige Maß begrenzt werden (Vorgaben in den Landesverordnungen beachten). Dabei ist auf die Einhaltung des Mindestabstandes zu achten. Video- oder Telefonkonferenzen sind, wo immer möglich, zu bevorzugen.

9. CORONA-ANTIGENTESTS

Die Teilnehmer und Mitarbeiter des Berufsförderungswerkes sowie des Jugendwerkes, die weder vollständig geimpft noch genesen sind, müssen sich zweimal wöchentlich in Kooperation mit einem Testzentrum (aktuell: Testzentrum Birkenfeld des Zahnzentrum Meier) testen lassen. Vollständig geimpfte bzw. genesene Teilnehmer*innen und Mitarbeiter*innen können sich freiwillig in Kooperation mit dem o.g. Testzentrum testen lassen. Alternativ werden auch Selbsttests zur Verfügung gestellt.

Für die Außenstellen in Idar-Oberstein, Kaiserslautern, Saarbrücken und Trier stehen Selbsttests zur zweimal wöchentlichen Testung zur Verfügung.

Den Mitarbeitern und Schülern der Bildungsstätte werden Selbsttests durch das Land Rheinland-Pfalz zur Verfügung gestellt, mit denen sie sich zweimal wöchentlich testen.

10. KEIN ZUTRITT ZU DEN VERWALTUNGS- UND AUSBILDUNGSGEBÄUDEN FÜR BESTIMMTE PERSONEN

Folgenden Personen ist der Zutritt zu den Verwaltungs- und Ausbildungsgebäuden untersagt:

1. Personen, die enge Kontaktpersonen entsprechend der Definition durch das Robert Koch-Institut sind,
2. Personen, die bereits mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infiziert sind,
3. Personen, die erkennbare Atemwegsinfektionen haben sowie
4. Personen, die aus einem Risikogebiet im Sinne des §2 Nr. 17 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) in die Bundesrepublik Deutschland eingereist sind, für das ein erhöhtes Risiko für eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 besteht, solange deshalb eine Pflicht zur Absonderung besteht; etwaige bundes- oder landesrechtlich geregelte Ausnahmen von der Absonderungspflicht sind nicht anwendbar.

11. MELDEPFLICHT

Aufgrund der Coronavirus-Meldepflichtverordnung i. V. m. § 8 und § 36 des Infektionsschutzgesetzes ist sowohl der Verdacht einer Erkrankung als auch das Auftreten von COVID-19-Fällen in der ESB dem Reha-Ärztlichen Dienst sowie dem Gesundheitsamt zu melden.

ANLAGE 1 – DIE 10 WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.



9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

ANLAGE 2 – HÄNDE RICHTIG WASCHEN

 **infektionsschutz.de**
Wissen, was schützt.

Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen,
waschen Sie Ihre Hände gründlich.
Das gelingt in fünf Schritten:

-  **1 Nass machen**
Hände unter fließendes
Wasser halten.
-  **2 Rundum einseifen**
Hände von allen Seiten
einschäumen.
-  **3 Zeit lassen**
Gründliches Einseifen
dauert 20 bis 30 Sekunden.
-  **4 Gründlich abspülen**
Hände unter fließendem
Wasser abwaschen.
-  **5 Sorgfältig abtrocknen**
Hände mit einem sauberen
Tuch trocknen.

ANLAGE 3 – EINREIBEMETHODE FÜR DIE HYGIENISCHE HÄNDEDESINFEKTION

schülke 

Hygienische Händedesinfektion

Standard-Einreibemethode für die hygienische Händedesinfektion gem. EN 1500

**Einwirkzeit
30 Sekunden**

Bei der **hygienischen Händedesinfektion** das Händedesinfektionsmittel in die hohlen, trockenen Hände geben und über **30 Sekunden** einreiben. Bitte achten Sie besonders auf **Fingerkuppen** und **Daumen**.

- **Darauf achten, dass die Hände die gesamte Einreibzeit feucht bleiben. Bei Bedarf erneut Händedesinfektionsmittel entnehmen.**

<p>Handfläche auf Handfläche, zusätzlich gegebenenfalls die Handgelenke</p>			<p>Kreisendes Reiben mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche – und umgekehrt</p>
<p>Rechte Handfläche über linkem Handrücken – und umgekehrt</p>			<p>Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern</p>
<p>Außenseite der verschränkten Finger auf gegenüberliegende Handflächen</p>			<p>Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handfläche – und umgekehrt</p>

02.12 / westwerk