

Das große Husten und Schnäuzen

Schniefen, Husten, Schnauben, Niesen – manchmal klingt es im Klassenraum eher nach Krankenzimmer als nach Schule. In der Erkältungszeit müssen auch Lehrkräfte über ein gutes Immunsystem verfügen, um sich in dieser „virengeladenen“ Umgebung nicht anzustecken. Dazu kann das konsequente Einhalten von wenigen Hygienemaßnahmen viel beitragen.



Foto: Adobe Stock/nellias

Die Erkältungszeit beginnt meist kurz nach den Herbst- und dauert (gefühl) bis zu den Osterferien. Laut Robert Koch-Institut erreicht die Zahl der Atemwegserkrankungen im Januar ein erstes Hoch, steigt weiter bis März und sinkt dann wieder. Erkältungen sind per se nicht gefährlich, aber lästig. Kinder (und Lehrkräfte) können sich nur schlecht konzentrieren und leiden – ein Schultag kann sehr anstrengend sein. Doch oft sitzen extrem verschnupfte, heftig hustende Kinder im Unterricht – dem zu folgen sie jedoch gar nicht in der Lage sind. Statt sich auszukurieren, stecken sie andere an. Hier müssen die Eltern in die Pflicht genommen werden (siehe Elternbrief). Informieren Sie die Erziehungsberechtigten regelmäßig, dass fiebrige, stark hustende und verschnupfte, aber auch krank wirkende Kinder daheim gelassen werden sollen, um eine Infektion anderer in der Schule zu vermeiden. Sie können das Thema auch beim Elternabend ansprechen.

Wichtig: Wenn eine Infektionserkrankung (Keuchhusten, Windpocken, Masern, Mumps, Röteln, Ringelröteln, Influenza, Scharlach, Hepatitis B, Hepatitis A, Norovirus, Rotavirus) diagnostiziert wurde, sollte die Schule davon zeitnah in Kenntnis gesetzt werden (Infektionsschutzgesetz).

Kinder sind – aufgrund ihres weniger geübten Immunsystems – sechs- bis zehnmal im Jahr erkältet. Erwachsene trifft es bis zu dreimal. Erkältungskrankheiten werden durch Viren hervorgerufen, die Krankheitszeichen an den Schleimhäuten der Nase, des Rachens und der Atemwege verursachen. Erkältungen und grippale Infekte (mit Fieber) sind meistens harmlos und heilen innerhalb von etwa einer Woche aus – dabei lassen sich allenfalls die Symptome lindern. („Eine Erkältung dauert unbehandelt sieben Tage, behandelt eine Woche.“)

Unterschied Viren/Bakterien

Viren sind die kleinsten und einfachsten Lebensformen, sie sind 10- bis 100-mal kleiner als Bakterien. Bakterien leben zwischen Zellen, die meisten Bakterien sind nützlich. Viren dringen in Zellen ein und leben darin. Viren verändern die Wirtszelle so, dass diese selbst weitere Viren produziert. ALLE Viren sind schädlich.

Siehe auch: www.quarks.de/gesundheit/der-unterschied-zwischen-bakterien-und-viren

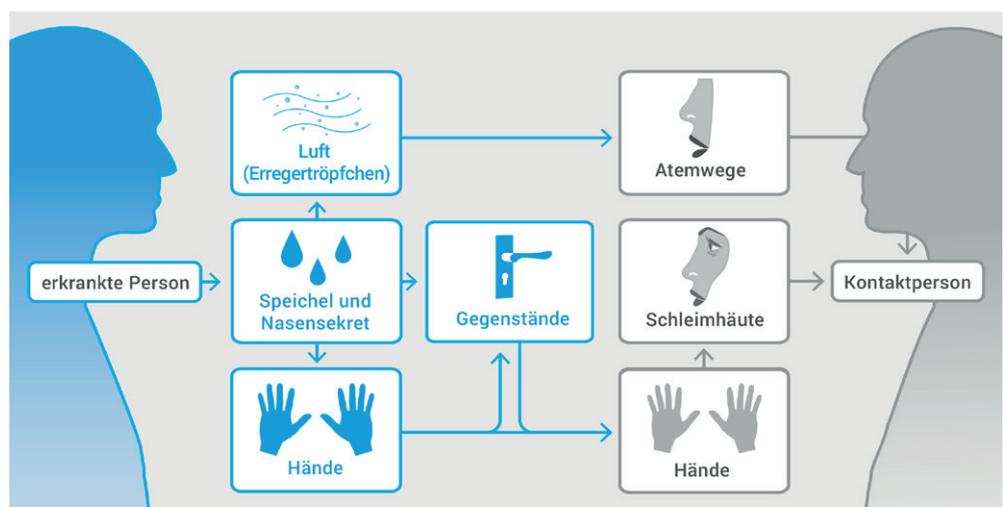
Erkältung kommt von „kalt“?

Es ist ein Irrglaube, dass Erkältungen durchs „Verkühlen“ verursacht werden, auch wenn niedrigere Temperaturen indirekt durchaus eine Bedeutung haben. Tatsächlich arbeitet unser Immunsystem bei der normalen Körpertemperatur von etwa 37 Grad hocheffizient. Bei niedrigeren Temperaturen gelingt es den Viren leichter, die körpereigene Abwehr zu umgehen. Rhinoviren, die Verursacher des Schnupfens, vermehren sich besonders gut bei Temperaturen zwischen 3 und 33 Grad. Kalte Nasen(schleimhäute) sind demnach für sie eine ideale Umgebung. Dies zusammen mit dem Umstand, dass sich in der kalten Jahreszeit mehr Menschen in oft schlecht gelüfteten Innenräumen mit zu geringer Luftfeuchtigkeit aufhalten, ist vermutlich die Ursache für den Anstieg der Krankheitszahlen im Winterhalbjahr.

Erkältungsviren vermehren sich in erster Linie in den Schleimhäuten der Nase und des Nasen-Rachen-Raums. Von dort gelangen sie durch Niesen, Husten oder Schnäuzen in die Luft – und so über eine „Tröpfcheninfektion“ von Mensch zu Mensch. Zu trockene Nasenschleimhäute bieten wenig Widerstand gegen die Eindringlinge. Die Infektionskette ist geschlossen.

Berühren erkältete Personen nach dem Niesen oder Husten in die vorgehaltene Hand Gegenstände wie Lichtschalter, Haltegriffe im Bus oder Einkaufswagen, kann die Ansteckung über eine Schmierinfektion erfolgen. Erkältungsviren überleben mehrere Stunden bei normaler Raumtemperatur, andere Viren sind aber bis zu mehrere Tage auf Oberflächen aktiv.

Übertragungswege von Atemwegsinfektionen



Die typischen Ansteckungswege für Erkältungskrankheiten sind Schmier- und Tröpfcheninfektionen.

Tröpfcheninfektion

Beim Husten oder Niesen werden Speichel und Nasensekrettröpfchen als Sprühregen mehrere Meter in die Umgebung geschleudert und in der Luft verteilt. Kommt eine Person mit diesen Tröpfchen in Kontakt, können die darin enthaltenen Keime sie krank machen.

Schmierinfektion

Wenn man in die Hand niest/hustet oder sich die Schnupfnase mit der Hand abwischt, gelangen Viren und Bakterien an die Hände und von da aus an alles, was angefasst wird (Türklinken, andere Hände beim Händeschütteln ...). Dort können Viren und Bakterien je nach Temperatur und Art mehrere Stunden überleben und finden dann ihren Weg über die Hände und das Greifen ins Gesicht in den nächsten Körper.

Was Sie in der Schule tun können, um Erkältungskrankheiten einzudämmen

Das Einhalten von Hygienemaßnahmen kann maßgeblich dazu beitragen, dass sich in der Schule möglichst wenige Kinder (und Erwachsene) anstecken.

- Lüften Sie regelmäßig in den Klassen- und Fachräumen
- Halten Sie die Kinder zum richtigen und häufigen Händewaschen an (und seien Sie hier Vorbild)
- Fordern Sie die Kinder auf, Taschentücher nur einmal zu gebrauchen und lassen Sie sie in einen geschlossenen Abfallbehälter (Eimer mit Deckel) werfen
- Husten und niesen Sie in die Armbeuge – und halten Sie die Kinder ebenfalls dazu an
- Verzichten Sie aufs Händeschütteln

Hände waschen oder desinfizieren?

Weitverbreitet und zu erschwinglichen Preisen in jeder Drogerie erhältlich sind inzwischen handliche Spender mit Händedesinfektionsmittel. Sollte man diese nutzen?

Gründliches Händewaschen ist im Alltag im Hinblick auf die meisten Viren und Bakterien ebenso wirksam wie eine gründliche Händedesinfektion. Eine Desinfektion ist für die Haut verträglicher, wenn man sich sehr oft die Hände waschen müsste – beispielsweise in der Pflege. Für den Schulalltag ist sie aber entbehrlich.

Hat eine Person im näheren Umfeld allerdings eine ansteckende Krankheit, können Desinfektionsmittel durchaus sinnvoll sein, gerade wenn man nicht oft genug dazu kommt, sich zwischendurch immer wieder die Hände zu waschen. Das könnte bei vielen schniefenden und hustenden Kindern in der Klasse der Fall sein. Dann sollte die Desinfektion aber mit geeignetem Mittel (am besten aus der Apotheke) und nach den Maßgaben der hygienischen Händedesinfektion erfolgen (siehe dazu z. B. das Video der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege unter: <https://youtu.be/7YxjAvxvI4c>).

Hände waschen

Zum richtigen Händewaschen gibt es zahlreiches Material zum Bestellen, teilweise auch kostenlos (siehe Mediensammlung). Eindrücklicher und damit von größerer Wirkung ist es, die Kinder vor Ort in den Waschräumen der Schule das richtige Händewaschen einüben zu lassen. Lassen Sie sich ruhig zeigen, wie die Kinder sich „normalerweise“ die Hände waschen. Obwohl die Wasserlaufzeit in manchen Schulen extrem knapp bemessen ist: Es muss nicht die ganze Zeit das Wasser laufen, um die Hände gründlich zu säubern! Zeigen Sie, wie es richtig geht. Wenn die Kinder eigene Spiegelaufkleber zum richtigen Händewaschen entwerfen und in den Waschräumen platzieren dürfen, bekommt das Projekt einen besonderen Wert.

Tipp: Sind die Wasserlaufzeiten extrem kurz, fragen Sie den Hausmeister, ob sich an den Einstellungen etwas ändern lässt und/oder regen Sie dies bei der Schulleitung an.

Abtrocknen

Das Abtrocknen nach dem Händewaschen ist wichtig, denn feuchte Haut bietet Keimen bessere Bedingungen als trockene. Am hygienischsten ist das Verwenden von Einmal-Einmalpapierhandtüchern. Gebläsetrockner dagegen können Viren und Bakterien, die sich noch auf der nassen Haut befinden, im Raum verwirbeln. Stoffhandtücher sollten täglich (zu Hause wenigstens wöchentlich, wenn alle gesund sind) gewechselt und bei 60 Grad gewaschen werden.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Erkältung, Oktober 2019

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden

Text: Christiane Hieß-Richter, Ingelheim/Rhein

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien