

# Mit dem Winter kommen die Viren

*Kaum hat die kalte und nasse Jahreszeit begonnen, geben sich Viren buchstäblich die Klinke in die Hand. Doch es gibt Maßnahmen, die Lehrer und Schüler schützen.*

## Sie lauern auf Türklinken,

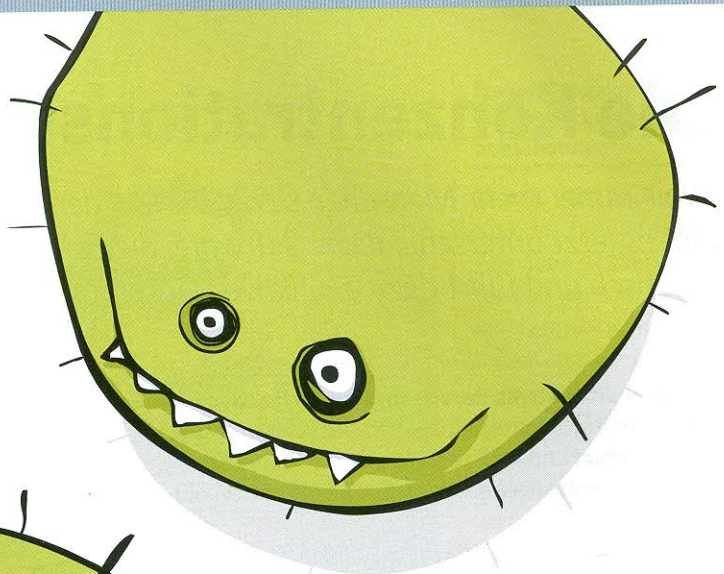
tummeln sich auf Wasserhähnen, warten auf Händen und werden von Kollegen und Schülern weitergegeben: Viren. Sie sind überall und verbreiten sich gerade jetzt in Windeseile. Tröpfchen für Tröpfchen werden sie durch Husten, beim Sprechen und Niesen verteilt. Über zweihundert verschiedene Arten können Husten, Schnupfen und Halsweh auslösen.

Gerade in Schulen machen Infekte schnell die Runde. Das Ansteckungsrisiko ist hier hoch, weil man sich überwiegend in Räumen mit vielen Menschen aufhält. Viren haben unterschiedliche „Lieblingstemperaturen“. Influenzaviren, die üblicherweise Grippeviren genannt werden, mögen beispielsweise gerne Temperaturen um die 20 bis 22 Grad und fühlen sich so in beheizten Räumen besonders wohl.

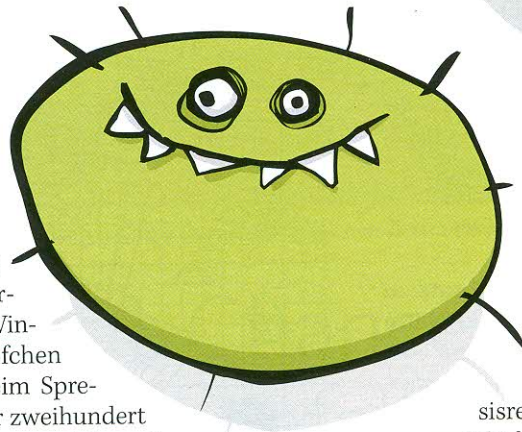
„Regelmäßiges Stoßlüften ist eine der ganz wichtigen Voraussetzungen für die Gesundheit im Klassenzimmer“, erklärt Mikrobiologe Jürgen Gebel, „Lüften vor Unterrichtsbeginn, in den Pausen und zwischen Doppelstunden sollte selbstverständlich sein.“ Er arbeitet beim Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn und ist einer der Initiatoren des Projekts „Hygiene-Tipps für Kids“. Ziel der Initiative: Im Umfeld von Kindern vorbeugende Strategien zum Schutz vor Infektionskrankheiten zu etablieren.

Händewaschen spielt dabei eine wesentliche Rolle, da Hände die Hauptüberträger von Krankheitserregern sind. Gebel sagt: „Wir beobachten oft, dass besonders in Schulen Händewaschen und Gesundheitserziehung in Bezug auf Hygiene keinen hohen Stellenwert mehr haben und meist nicht in den Alltag integriert sind.“

**Häufig würde etwa nur der Zustand der Toiletten thematisiert**, aber nicht auf ein umfassenderes Hygieneverhalten geschaut. Er schlägt einen Händewaschtag einmal im Quartal vor. An diesem Tag sollte jede Klasse Händewaschen als Ritual gemeinsam durchführen und darüber sprechen, wie wichtig Händewaschen ist, etwa nach dem Toilettenbesuch, in Ganztagschulen auch vor dem Mittagessen, oder wenn man nach Hause kommt. Darüber hinaus sei es nicht unbedingt notwendig,



Lieblingstemperaturen von Grippeviren sind 20 bis 22 Grad.



sich besonders häufig die Hände zu waschen oder eine bestimmte Frequenz einzuhalten, sagt der Experte. Er empfiehlt eine Reihe von Basisregeln, die Infektionskrankheiten vermeiden können und die helfen, sich vor einer Ansteckung zu schützen:

- Händewaschen (Hygienevorteile bieten berührungslose Seifenspender und Armaturen, Einmalhandtücher).
- Handkontakt vermeiden (Türklinken mit dem Ellenbogen öffnen oder Wasserhahn mit einem Papierhandtuch schließen).
- Einmaltaschentücher benutzen und sofort entsorgen.
- Verschleißbaren Treteimer im Klassenzimmer benutzen.
- Abstand zu erkälteten Personen halten. „Ein Lächeln oder Augenkontakt sollten in Erkältungszeiten reichen“, findet der Experte.
- Sich möglichst nicht mit der Hand in Mund und Auge fassen.
- Niesen und Husten in die Ellenbeuge oder in Taschentücher, denn Niesen in die Hände führt zu einem erhöhten Ansteckungsrisiko für Kollegen und Schüler.

Von Desinfektionsmittelspender im Klassenzimmer rät der Wissenschaftler hingegen ab. Kinder könnten im Umgang damit viel falsch machen und könnten eben nicht ständig überwacht werden. Außerdem könnten die Mittel Allergien auslösen. Händedesinfektionstücher sollte man nur in Ausnahmefällen, beispielsweise auf Ausflügen und

Reisen, verwenden. Werden sie zu häufig verwendet, können sie die schützende Lipidschicht an den Händen zerstören und die Haut austrocknen.

Darüber hinaus kann man vorbeugen, um das Immunsystem intakt zu halten. Gebel empfiehlt eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Schlaf, heiße und kalte Wechselduschen, vitaminreiche Ernährung und Bewegung an der frischen Luft, besonders bei Sonnenschein. Denn bei Sonnenschein wird Vitamin D aufgenommen, und das schützt vor Erkältungen.

ANJA SCHIMANKE

»Händewaschen sollte ein gemeinsames Ritual sein.«

Jürgen Gebel,  
Mikrobiologe

Mehr Informationen und Unterrichtsmaterial auf  
→ [www.hygiene-tipps-fuer-kids.de](http://www.hygiene-tipps-fuer-kids.de)