

KOSTENLOSE ELTERNINFORMATION ZUM WEITERGEBEN

Gesund durch Herbst und Winter.

Sieben kleine Gewohnheiten, die Familien durch die Infektsaison begleiten können.

Liebe Eltern,

im Herbst und Winter machen Erkältungen, Grippe und andere Infektionen vielen Familien zu schaffen. Ganz vermeiden lässt sich das nicht. Aber mit etwas Rücksicht, guter Raumluf und ein paar einfachen Routinen können wir gemeinsam dazu beitragen, Übertragungen zu verringern – ohne Druck und ohne Vorwürfe.

Sieben praktische Anregungen

01



An Lüftung und passende Kleidung denken

In Klassenräumen wird regelmäßig gelüftet. Mehrere Kleidungsschichten helfen dabei, dass Kinder während kurzer Lüftungsphasen nicht frieren.

02



Bei Krankheit Erholung ermöglichen

Kinder mit deutlichen Atemwegssymptomen sollten möglichst zu Hause bleiben, bis sich ihr Zustand deutlich gebessert hat. Wir wissen: Das ist für berufstätige Familien organisatorisch oft schwierig.

03



Händewaschen üben

Nach dem Toilettengang, vor dem Essen und nach dem Heimkommen: Händewaschen hilft besonders gegen Erreger, die über Hände und Oberflächen übertragen werden.

04



Husten- und Niesetikette vorleben

In die Armbeuge husten oder niesen und danach bei Bedarf Hände waschen. Einfache Routinen werden durch Vormachen leichter gelernt.

05



Treffen möglichst im Freien planen

Draußen werden ausgeatmete Partikel meist rasch verdünnt. Bei Treffen in Innenräumen helfen ausreichend Platz und eine gute Frischluftversorgung.

Gemeinsam handeln – ohne Druck

Anregungen 6 und 7

06



Impfungen individuell besprechen

Bei Fragen zur Grippeimpfung ist die Kinderarztpraxis die richtige Anlaufstelle. Die STIKO empfiehlt die Impfung insbesondere bei bestimmten Vorerkrankungen; weitere Empfehlungen können sich ändern.

07



Tests bei Symptomen überlegt einsetzen

Freiwillige Schnelltests können Hinweise auf einzelne Erreger geben. Ein negatives Ergebnis schließt eine Infektion nicht aus und sagt nichts über nicht getestete Erreger aus.

Was Schulen beitragen können

Vorhandene CO₂-Ampeln nutzen, Fensterlüftung sinnvoll organisieren und bei wiederkehrenden Problemen mit dem Schulträger über eine dauerhafte Lösung sprechen.

Ein CO₂-Gerät zeigt die Frischluftversorgung an, aber keine Viren.

Für Elternvertretungen

Diese Vorlage darf kostenlos weitergegeben und an die eigene Schule angepasst werden.

Bitte nur Maßnahmen als umgesetzt darstellen, die vor Ort tatsächlich bestehen.

66

TEXT ZUM WEITERLEITEN

„Wir wünschen allen Familien eine möglichst gesunde Herbst- und Wintersaison. Regelmäßiges Lüften, Händehygiene, Rücksicht bei Krankheit und freiwillige Tests können helfen. Wer Fragen oder Ideen hat, darf sie gern einbringen – gemeinsam finden wir praktikable Lösungen.“

Quellen und Einordnung

RKI: Verhalten bei Atemwegsinfekten · [rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Influenza/FAQ_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Influenza/FAQ_Liste.html)

RKI/STIKO: Influenza-Impfempfehlungen (Stand 2026) · [rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Impfen/Influenza/FAQ-Liste_gesamt.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Impfen/Influenza/FAQ-Liste_gesamt.html)

Umweltbundesamt: Richtig Lüften in Schulen · [umweltbundesamt.de/richtig-lueften-in-schulen](https://www.umweltbundesamt.de/richtig-lueften-in-schulen)

Diese Handreichung ist allgemeine Information und ersetzt keine individuelle medizinische oder fachtechnische Beratung. Empfehlungen sind an örtliche Bedingungen anzupassen.