

Hier stinkt's – Mit Teenagern über Körperhygiene sprechen

Isabel Ruland, Pädagogin und Kriminologin (M.A.)



© ajr_images / iStock / Getty Images Plus

Die stickige Luft in Klassenräumen ist ein bekanntes Problem – sie sorgt für Augenrollen, flapsige Sprüche und schließlich Resignation. Doch gibt es wirklich nichts, was die Schule dagegen tun kann? Doch – als Lehrkraft haben Sie einige Möglichkeiten, diese Situation zu verbessern. Erfahren Sie in diesem Beitrag, wie Sie das Thema Körperhygiene und damit Körpergeruch im Zuge von Unterrichtsstunden sowie Elternabenden oder Eltern-Kind-Veranstaltungen ansprechen können. Indem Sie Ihre Schützlinge und Schulpersonal für das Thema sensibilisieren und Eltern bei der Hygieneerziehung unterstützen, können Sie nachhaltigere Methoden für angenehme Luft im Klassenraum implementieren als nur ständiges Lüften und Resignation.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe:	Lehrkräfte
Schlüsselbegriffe:	Hygiene, Beratung
Einsatzszenarien:	im Unterricht, fächerübergreifend, Elternberatung
Thematische Bereiche:	Pubertät, Körperhygiene

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Warum riecht es hier so? – Ursache von Körpergerüchen	3
2.1 Körpergeruchsbildung	4
2.2 Sonderfall Pubertät	4
3. Prävention von unangenehmen Gerüchen	6
4. Spezielle Verhaltensweisen (vor allem für die Pubertät)	6
5. Ein Dutzend Möglichkeiten	8
6. Fazit	10
Weiterführende Literatur	11

1. Einleitung

Geht man 2023 in einen herkömmlichen Klassenraum, nimmt man wahr, wie weit wir mit der Hygieneerziehung gekommen sind. Viele Dinge sind uns heute geläufig und selbstverständlich. Zudem hat die SARS-CoV-2-Pandemie eines Virus, das sich über Aerosole in der (Aus-)Atemluft infektiöser Menschen verbreitet, hinsichtlich spezieller Hygieneaspekte der Luft- und Handhygiene einen großen Entwicklungsschub bewirkt. Die Notwendigkeit von „sauberer Luft“ in Innenräumen führte zu anhaltenden Diskussionen über das Lüften sowie technische Luftreinigungsmöglichkeiten mittels mobiler Geräte oder fest verbauter raumlufttechnischer Anlagen. Initiativen wie #ProtectTheAir oder #BildungAberSicher traten und treten im Zusammenschluss mit Forschenden für Verbesserungen und Weiterentwicklungen der Raumlufthygiene in Bildungseinrichtungen an, nicht nur im Zusammenhang mit Krankheitserregern, sondern auch hinsichtlich von Schadstoffen, Allergenen, CO₂-Belastung und – Gerüchen.

Lüften und damit saubere frische Luft einströmen zu lassen, ist (wahrscheinlich) seit Jahrhunderten auch die Hauptmethode, um Gerüche aus Klassenräumen abzuleiten. Trotz Hygieneerziehung und trotz des Wissens über Körpergeruch und seine Minderung und der stetigen Weiterentwicklung bleibt eines der ungelösten Phänomene der umwerfende Geruch im Klassenraum und im Umkleiden.

Kennt nicht jede Lehrkraft und jedes Kind das Gefühl, beim Betreten eines Klassenraums von einer Wand aus Gestank zu laufen? Die erste Reaktion ist meist: Fenster auf, gehen mit einem flapsigen Spruch. Das Phänomen des riechenden Klassenzimmers scheint ein solches Problem zu sein, an das sich Lehrkräfte wie Lernende resigniert gewöhnt haben. Eigentlich muss das nicht so sein.

Aber die Mischung aus geöffneten Fenstern und der „Akklimationisierung“ – nach wenigen Minuten hat sich unser Geruchsempfinden daran gewöhnt und wir nehmen den Geruch kaum noch bewusst wahr – lässt uns nicht weiter auf die Suche nach geeigneten Veränderungen gehen.

Anders ist das in den Fällen, in denen ein Kind tatsächlich einen so intensiven (Körper-)Geruch ausstrahlt, dass es den „normalen“ Klassengeruch dominiert und langfristig als unzumutbar und unangenehm wahrgenommen wird. Lehrkräfte nehmen es selbst wahr oder bemerken es durch Bemerkungen oder Hinweise anderer Schüler und Schülerinnen. Irgendwann wissen wir: wir müssen reagieren.

Doch wie gehen wir damit um? Sprechen wir die Lernenden selbst an oder die Eltern? Welche Erwartung haben wir, wenn wir ein Gespräch suchen? Mit welchen Reaktionen müssen wir rechnen? Bleiben wir beim Einzelgespräch oder setzen wir das Thema (Körper-)Hygiene allgemein auf die Tagesordnung eines Elternabends? Integrieren wir das Thema in den Unterricht?

In diesem Beitrag soll es darum gehen, worin die Ursachen des Körpergeruchs liegen können – allgemein von Kindern und Jugendlichen und in besonderen Fällen, in denen ein Kind auffällig und nicht toleriert. Wir betrachten, wie reagiert werden kann, worin Vor- und Nachteile verschiedener Reaktionsweisen liegen, was hilfreich und was kontraproduktiv (oder verletzend, beschämend) ist. Schließlich stellt der Beitrag Ideen für Unterricht oder Projekte dar, mit denen die Themen Körpergeruch und Hygiene in der Schule bearbeitet werden können.

2. Warum riecht es hier so? – Ursache von Körpergerüchen

Schulklassen-geruch und Turnhallengeruch (v. a. in der Umkleide) kennen wir alle. Er dient vielfältigen Funktionen: Augenrollen und Seufzen. Aber woher kommt dieser Geruch eigentlich und warum riechen ein Seminarraum, ein Großraumbüro oder das Lehrerzimmer nicht genauso streng und unangenehm? Und warum riechen manche Kinder auffallend stark? Ein wenig Biologie soll hier helfen, zu verstehen, was im Körper der jungen Menschen passiert.

2.1 Körpergeruchsbildung

Der grundsätzliche Vorgang der Körpergeruchsbildung unterscheidet sich bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen nicht, er ist bei allen Menschen gleich: wir produzieren aus etwa 2-4 Millionen Schweißdrüsen Körperausdünstungen. Besonders viele dieser Schweißdrüsen befinden sich unter den Armen im Achselbereich, im Intimbereich und an den Füßen. Je nach Lebens- und Entwicklungsphase unterscheidet sich allerdings die Zusammensetzung des Schweißes, den wir produzieren. Der Geruch bildet sich dabei nicht durch die Menge des von den Drüsen abgegebenen Schweißes, sondern durch darin enthaltene geruchsbildende Stoffe und deren Abbau durch Mikroben auf der Haut. Bei Kindern ist der Anteil geruchsbildender Stoffe gering, er entwickelt sich erst mit der einsetzenden Pubertät (wobei es im Grundschulalter schon eine „kleine“ Pubertät gibt, die seiner ersten Produktion dieser Stoffe führt). In der zentralen Pubertätsphase werden deutlich mehr dieser Stoffe gebildet, ausgelöst durch die gesteigerte einsetzende Hormonproduktion. Mit zunehmendem Erwachsenenalter lässt diese wieder nach und auch der Anteil geruchsbildender Stoffe im Schweiß wird geringer.

Bei jüngeren Kindern, deren Pubertät noch nicht begonnen hat, ist stark riechender Körpergeruch selten. Wir kennen kaum ein stark riechendes Baby oder Kleinkind, da der Hauptfaktor – die Ankerbelung der Sexualhormone – noch nicht stattfindet. Aber auch im (Klein-)Kindesalter kann strenger, unangenehmer und interventionsbedürftiger Körpergeruch auftreten.

Nehmen wir individuell starken Körpergeruch wahr, unabhängig von Alter und Entwicklungsstand, kommen verschiedene Ursachen in Frage:

- besondere physische Bedingungen: übermäßig viele Schweißdrüsen oder besonders aktive frühpubertäre Duftdrüsen
- durch eine Krankheit ausgelöst – Körpergeruch
- durch die Einnahme dafür prädestinierter Medikamente ausgelöst – spezieller – Körpergeruch
- Zusammensetzung der Kleidung und/oder Schuhe (Kunst- und Mikrofasern binden unangenehmen Körpergeruch schneller und langwieriger bzw. bilden günstigere Bedingungen für schweißabbauende Mikroben und Bakterien)
- Kleidung, die zu lange getragen wird
- fehlende oder unzureichende Hygiene für die Kleidung und/oder die Schuhe
- fehlende oder unzureichende Hygiene an Körper und/oder Zähnen und im Mundraum

2.2 Sonderfall Pubertät

Ältere Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren sind je nach Entwicklungstempo schon mit weiteren, unabänderlichen Ursachen von Körpergeruch konfrontiert: es setzt wie aus heiterem Himmel von einem Tag auf den nächsten die Pubertät ein. In den folgenden Monaten und Jahren erfährt diese Entwicklung Schübe und Ruhephasen, die je unterschiedliche Auswirkungen auch auf den Körpergeruch haben können. Die Pubertät besteht aus aufregenden und alles verändernden Entwicklungen, im Kopf haben die jungen Menschen eine alles umbauende Baugrube, Körper, Geist und Seele verändern sich signifikant, die Gefühle geraten durcheinander, Sichtweisen wirbeln durcheinander, die Stimmung kann sich sekundlich ändern, heftige Ausbrüche wechseln mit sanften Bedürfnisäußerungen. Den Körpergeruch bestimmen nun Sexualhormone, die im vermehrt produzierten Schweiß als Duftstoffe enthalten sind. Feuchte Hände, riechende schwitzige Füße, ständig pickelige und schuppige Haut und das leidige Thema der fettigen Haare fordern Jugendliche heraus. Die psychisch-emotionalen und kognitiven Veränderungen und Herausforderungen führen zu Stress, begleitet von der Produktion von Stresshormonen, die wiederum zu noch mehr produziertem Schweiß führen. Es dau-

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de