

# Hier stinkt's – Mit Teenagern über Körperhygiene sprechen

Isabel Ruland



© ajr\_images / iStock / Getty Images Plus

Unangenehme Gerüche im Klassenraum sind ein Tabuthema – und dennoch alltäglich. Statt bloßem Lüften und stiller Resignation können Lehrkräfte aktiv zur Verbesserung beitragen. Dieser Beitrag zeigt, wie Sie Körperhygiene sensibel im Unterricht und im Gespräch mit Eltern thematisieren, Ihre Schülerinnen und Schüler dafür sensibilisieren und zu einem respektvollen, gesunden Miteinander beitragen.

---

## AUF EINEN BLICK

<b>Zielgruppe:</b>	Lehrkräfte
<b>Schlüsselbegriffe:</b>	Körperhygiene, Pubertät, Klassenklima, Kommunikation, Gesundheitsförderung
<b>Einsatzfeld:</b>	Im Unterricht, in der Elternarbeit, in der Prävention, in der Gesundheitsförderung, in der Klassenführung

---

## 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 raumluftechnischer Anlagen. Initiativen wie #ProtectTheKids oder #BildungAberSicher traten und treten im Zusammenschluss mit Forschenden für Verbesserungen und Weiterentwicklungen der Raumlufthygiene in Bildungseinrichtungen ein, nicht nur im Zusammenhang mit Krankheitserregern, sondern auch hinsichtlich von Schadstoffen, Allergenen, CO<sub>2</sub>-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, trotz des Wissens über Körpergeruch und seine Minderung und der stetigen Weiterentwicklung bleibt eines der ungelösten Phänomene der umwerfende Geruch im Klassenraum und in Umkleiden. Kennt nicht jede Lehrkraft und jedes Kind das Gefühl, beim Betreten eines Klassenraums gegen eine Wand aus Gestank zu laufen? Die erste Reaktion ist meist: Fenster auf, gepaart mit einem flapsigen Spruch. Das Phänomen des riechenden Klassenzimmers scheint ein unlösbares 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 „Akklimatisierung“ – 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 möglichen nachhaltigen Änderungen gehen.

Anders ist das in den Fällen, in denen ein Kind tatsächlich einen so intensiven (Körper-)Geruch ausströmt, 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 den Lernenden selbst an oder die Eltern? Welche Erwartung haben wir, wenn wir das 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 tolerierbar riecht. 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

Schulklassengeruch und Turnhallengeruch (v. a. in der Umkleide) kennen wir alle. Er dient vielfältigen Anekdoten, 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.

### 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 zu einer 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 starker Körpergeruch selten. Wir kennen kaum ein stark riechendes Baby oder Kleinkind, da der Hauptfaktor – die Ankurbelung 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 früh-pubertäre Duftdrüsen
- durch eine Krankheit ausgelöster Körpergeruch
- durch die Einnahme dafür prädestinierter Medikamente ausgelöster – spezieller – Körpergeruch
- Zusammensetzung der Kleidung und/oder Schuhe (Kunst- und Mikrofasern binden unangenehmen Körpergeruch schneller und langfristiger 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

### 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 anderen 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