

Was ist Hygiene?

1 Lies den Text.

Das Wort „Hygiene“ stammt aus dem Griechischen. Er wurde von dem Namen der griechischen Göttin für Gesundheit „Hygieia“ abgeleitet. Hygiene bedeutet, dass wir durch besonderes Verhalten uns und andere gesund erhalten und vor Krankheiten schützen.

Einfach ausgedrückt hat Hygiene viel mit Sauberkeit zu tun. Denn ohne Sauberkeit in vielen Bereichen unseres täglichen Lebens würden wir schnell erkranken. Deshalb sollte es für jeden von uns selbstverständlich sein, dass man sich vor dem Zubereiten von Lebensmitteln und vor dem Essen die Hände mit Seife wäscht.

Tägliche Körperpflege ist ein Muss, um Krankheiten vorzubeugen. Zum Pflichtprogramm gehören:

Zähneputzen, Waschen und Duschen des ganzen Körpers und der Haare, saubere Kleidung. Nur so kann verhindert werden, dass sich krankmachende Bakterien ausbreiten können. Aber die beste Körperpflege nutzt nichts, wenn man in einer verdreckten Wohnung lebt. Auch hier dient Sauberkeit der Gesundheit.

Überlebenswichtig für uns alle ist die Hygiene im Bereich der Medizin. Sei es bei der Behandlung von Patienten, dem Versorgen von Wunden oder der Herstellung von Medikamenten und Verbandsmaterial. So müssen beispielsweise Operationsbestecke und Verbandsmaterial unbedingt steril, also keimfrei sein. Denn wenn Keime in eine offene Wunde geraten, kann der Betroffene schwer erkranken.

Nur wenn jeder Hygieneregeln im täglichen Leben beachtet, haben Krankheiten, die durch Unsauberkeit oder achtloses Verhalten verursacht werden, keine Chance sich auszubreiten.



© vchalup – stock.adobe.com

2 Warum ist Hygiene wichtig?

3 Kreuze an. Zum Teil sind mehrere Antworten möglich.

Hygiene ist gleichbedeutend mit:	<input type="checkbox"/> Gesundheitsfürsorge	Erst durch richtige Hygiene haben Krankheitskeime ...	<input type="checkbox"/> eine Chance
	<input type="checkbox"/> Gesundheitslehre		<input type="checkbox"/> keine Chance
	<input type="checkbox"/> Sauberkeit		<input type="checkbox"/> viele Chancen
In diesen Bereichen sollte Hygiene selbstverständlich sein:	<input type="checkbox"/> Medizin	Wovor schützt Hygiene?	<input type="checkbox"/> Menschen
	<input type="checkbox"/> Lebensmittelzubereitung		<input type="checkbox"/> Bakterien
	<input type="checkbox"/> Körperpflege		<input type="checkbox"/> Krankheiten
Hygieia war eine ...	<input type="checkbox"/> römische Göttin	Zur Körperpflege gehört:	<input type="checkbox"/> Essen
	<input type="checkbox"/> germanische Göttin		<input type="checkbox"/> Waschen
	<input type="checkbox"/> griechische Göttin		<input type="checkbox"/> Wundversorgung

Was ist Gesundheit?

- ① Die Gesundheit des Menschen hängt von vielen Faktoren ab. Überlege dir, was deinen Körper positiv oder negativ beeinflussen kann. Das betrifft auch deine Lebenssituation.

positive Einflüsse



© krissikunterbunt – stock.adobe.com

negative Einflüsse

- ② Was bewirken die positiven Einflüsse?

- ③ Was bewirken die negativen Einflüsse?

- ④ Welche Störenfriede von außen gefährden deine Gesundheit?

- Plagegeister wie _____
- Krankheitserreger wie _____

Viren – lästige Krankheitserreger

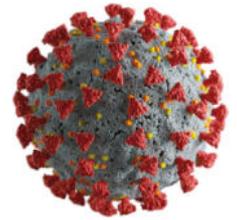
Lies den Text und beantworte die Fragen.

Seit der Erfindung der Elektronenmikroskope ist man in der Lage Krankheitserreger zu erkennen, die noch viel kleiner sind als Bakterien, nämlich die Viren. Viele der sogenannten „Kinderkrankheiten“ werden durch Viren verursacht.

Welche Kinderkrankheiten kennst du? _____

Welche Viruserkrankungen kennst du sonst noch? _____

Jede Viruserkrankung wirkt anders auf den Körper. Sie können einen harmlosen, einen unangenehmen oder sogar lebensgefährlichen Verlauf haben. Das Corona-Virus hat seit seinem ersten Auftreten im Jahr 2019 unterschiedliche Varianten entwickelt. Je nach Art der Variante und dem Gesundheitszustand des infizierten Menschen gibt es unterschiedliche Krankheitsverläufe.



© eMirage – stock.adobe.com

Welche Krankheitsverläufe bei Corona sind dir bekannt?

- _____
- _____
- _____
- _____

Die unterschiedlichen Arten der Viren haben sich auf Pflanzen, Tiere oder Menschen „spezialisiert“. Da Viren ihren Aufbau immer wieder ändern (mutieren), sind sie für Mensch und Tier eine ständige Bedrohung. Manche Virenarten, die ursprünglich nur Tiere befallen konnten, haben durch Mutation die Fähigkeit erlangt, auch Menschen zu infizieren.

Viren können sich nicht von selbst vermehren. Erst wenn sie in den Körper eines Lebewesens eindringen, sind sie in der Lage, sich zu vermehren. Dazu müssen sie aber in die Zellkerne der Körperzellen gelangen, die Erbinformation der (Wirts-)Zelle zerstören und dann ihren eigenen Bauplan in die Zelle einfügen. Dann ist die infizierte Körperzelle dazu verdammt, neue gefährliche Virenzellen zu produzieren.

Bei Viruserkrankungen, wie einer Erkältung, steht am Anfang die Ansteckung, Infektion genannt. Das Virus überwindet die körpereigene Abwehr und dringt in den Körper ein. Es folgt der Zeitraum, in dem sich andere Menschen bei dem Infizierten anstecken können. Ärzte nennen diesen Zeitraum Inkubationszeit. Das Virus beginnt, sich im Körper des Erkrankten zu vermehren. Im dritten Stadium bricht die Krankheit mit ihren typischen Krankheitsbildern, Symptome genannt, aus. Die körpereigene Immunabwehr wehrt sich gegen die Eindringlinge. Schafft sie es, sich gegen die Eindringlinge erfolgreich zu wehren, dann erholt sich der Erkrankte von der Infektion. Der Körper bildet während des Abwehrkampfes gegen die Krankheitserreger „Gedächtniszellen“, Antikörper genannt. Falls er wieder mit der gleichen Krankheit infiziert wird, kann sich der Körper erfolgreich dagegen wehren. Das bedeutet, er ist in Zukunft immun gegen die Erreger.

Es gibt kaum Medikamente gegen Viren. Man versucht, durch Impfungen den Körper auf Viruserkrankungen vorzubereiten. Wer erfolgreich eine Impfung gegen eine Viruserkrankung durchgemacht hat, hat eher die Chance bei einer Infektion nicht oder nur schwach zu erkranken. Ganz selten vertragen Menschen Impfstoffe nicht.