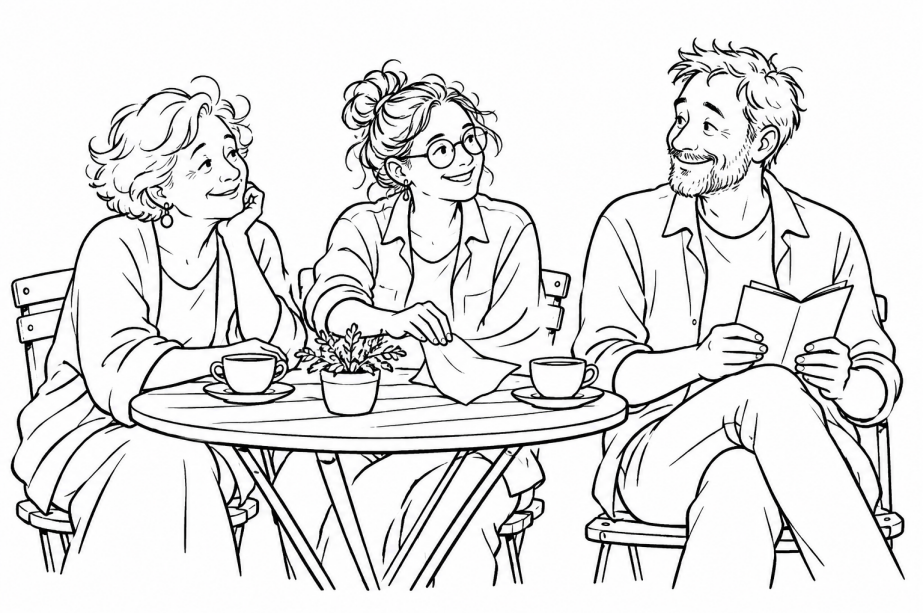
EIN KLEINES KASSANDRA - BULLETIN FÜR DEINEN ALLTAG

Noch Luft nach oben

Was uns vor Corona und anderen Infektionskrankheiten schützen kann.



Initiative Saubere Luft für Kitas und Schulen

DEIN GEWINN

Du hast Besseres vor, als krank zu sein.

Ein Wochenende mit Freunden. Zeit mit den Kindern. Ein Besuch bei den Eltern. Oder genug Energie für einen ganz normalen Dienstag.

Dieses Heft nimmt dir einen Teil der Recherche ab: Was hilft beim Schutz vor COVID? Wo liegen die Grenzen? Und was ist bei einer Erkrankung wichtig? Die Quellen kannst du selbst prüfen.

Eine Minute? Diese fünf Gedanken lohnen sich.

- **Frische Luft mitplanen.** Draußen treffen und drinnen gut lüften; geeignete Filter können ergänzen. [1] [2] [3]
- **Eine passende FFP2-Maske dabeihaben.** Sie gibt dir etwa in vollen Innenräumen eine Schutzmöglichkeit. [4]
- **Negativ heißt nicht sicher ohne Infektion.** Schnelltests können sie gerade am Anfang übersehen. [5]
- **Bei Krankheit Pause machen.** Bei erhöhtem Risiko früh ärztlichen Rat holen. [7] [8]
- **Den eigenen Impfbedarf klären.** Alter, Gesundheit und bestimmte Kontakte oder Tätigkeiten zählen. [6]

Dein Anfang

Such dir eine Sache aus, die dir oder jemandem in deinem Umfeld nützt.

VERSTEHEN

Die Luft teilen wir uns sowieso.

Schwere COVID-Verläufe sind seltener geworden als in den ersten Pandemiejahren. Das Virus zirkuliert weiter. Besonders ältere und gesundheitlich gefährdete Menschen profitieren von zusätzlichem Schutz. [1]

Beim Atmen, Sprechen, Singen und Husten geben wir kleine Flüssigkeitspartikel ab. Bei einer Infektion können darin Viren stecken. Andere können sie einatmen - auch bevor jemand seine Erkrankung bemerkt. [2a]

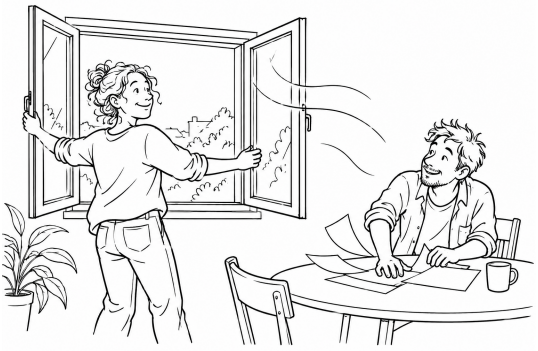
Was für deine Planung zählt

- Drinnen können sich die Partikel ansammeln. Viele Menschen, längere gemeinsame Zeit und wenig Luftaustausch erhöhen das Risiko. Sie können noch eine Weile in der Luft bleiben, auch wenn die infizierte Person den Raum bereits verlassen hat. [2a]
- Draußen treffen ist meist günstiger. Drinnen helfen mehr Frischluft, weniger Gedränge und kürzere Aufenthalte. [2a]
- Nähe spielt ebenfalls eine Rolle. Eine feste Meterzahl macht einen Raum aber nicht automatisch sicher. [2a]

Die praktische Frage

Wie bekommt dieser Raum mehr frische Luft? Dafür brauchst du kein Studium der Aerosolphysik.

Frische Luft.
Ganz ohne Kosten.



Öffne Fenster regelmäßig weit. Gegenüberliegende Öffnungen ermöglichen guten Luftaustausch. Wie oft und wie lange gelüftet werden muss, hängt von Raum, Nutzung und Wetter ab. [3]

Ein CO2-Messgerät zeigt an, wenn sich ausgeatmete Luft anreichert und mehr Lüftung nötig ist. Es misst keine Viren. Ein niedriger Wert schließt Ansteckungen, besonders in direkter Nähe, nicht aus. [3]

Ein geeigneter HEPA-Luftreiniger kann zusätzlich Partikel entfernen. Leistung und Aufstellung müssen zum Raum passen. Das Gerät muss auch bei erträglicher Lautstärke ausreichend Luft filtern. CO2 entfernt es nicht; Außenluft bleibt nötig. [2] [3]

Leicht anzufangen

Plane bei eurem nächsten Treffen das Lüften gleich mit ein.

Eine Maske, die zu dir passt.



FFP2-Masken filtern feine Partikel. Für ihren Schutz ist entscheidend, dass möglichst wenig Luft an den Rändern vorbeiströmt. Ein passendes Modell macht einen großen Unterschied. [4a]

Probiere sie in Ruhe aus:

- Nase, Mund und Kinn sind bedeckt.
- Nasenbügel und Ränder liegen an. Auch beim Sprechen bleibt die Maske an ihrem Platz.
- Ein Bart an der Dichtlinie kann den Sitz beeinträchtigen. [4a]

Beachte die Herstelleranleitung. Ersetze feuchte, verschmutzte oder beschädigte Masken. Sitzt ein Modell schlecht, probiere eine andere Form oder Größe. [4]

Gut in der Tasche

Eine passende Maske gibt dir Spielraum: etwa in Bahn, Wartezimmer oder bei unvermeidbarem Kontakt mit Erkrankten.

Ein Hinweis.
Keine Kristallkugel.



Ein Schnelltest kann bei Entscheidungen helfen: bei Beschwerden oder vor einem Besuch bei einer besonders gefährdeten Person.

Positiv? Gehe von einer Infektion aus, reduziere Kontakte und kläre bei erhöhtem Risiko früh mit der Praxis, was zu tun ist. [5] [8]

Negativ? Das schließt eine Infektion nicht aus. Gerade früh reicht die Virusmenge für den Nachweis manchmal noch nicht. [5]

Nach einem negativen Antigentest empfiehlt die US-Behörde FDA Wiederholungen mit 48 Stunden Abstand: mit Beschwerden insgesamt mindestens zwei Tests, ohne Beschwerden mindestens drei. Diese US-Orientierung ersetzt weder die Anleitung deines Tests noch ärztlichen Rat. [5]

Nimm den Abstrich nach Herstelleranleitung vor. Bei anhaltenden Beschwerden, erhöhtem Risiko oder einer Behandlungsentscheidung kann die Praxis einen empfindlicheren Labortest prüfen. [8]

Vor einem Besuch

Auch mit negativem Test bleiben Lüften und gemeinsam vereinbarte Schutzmaßnahmen sinnvoll.

Was passt zu deiner Situation?



COVID-Impfungen können vor schweren Verläufen schützen. Eine Ansteckung ist auch nach einer Impfung möglich. [1] [6]

Stand Juli 2026: Die STIKO empfiehlt die jährliche Auffrischung insbesondere ab 75 Jahren und bei bestimmten gesundheitlichen Risiken. Weitere Empfehlungen betreffen bestimmte Tätigkeiten in Medizin und Pflege sowie enge Kontakte von Menschen ohne zu erwartende ausreichende Impfantwort. [6]

Für gesunde Erwachsene unter 75 Jahren wird eine jährliche Auffrischung in der Regel nicht empfohlen. Bei Kindern, Schwangerschaft und Immunschwäche kommt es auf die individuelle Situation an. [6]

Studien sprechen außerdem für ein geringeres Long-COVID-Risiko nach Impfung. Vollständig ausschließen lassen sich Langzeitfolgen damit nicht. [10] [14]

Eine gute Frage für die Praxis

Was empfehlen Sie mir - und welchen Nutzen, welche Nebenwirkungen und welchen Zeitpunkt sollte ich bedenken?

Jetzt darf der Alltag Pause machen.



Gib dir Zeit zur Erholung. Bei einer Atemwegsinfektion wird empfohlen, möglichst drei bis fünf Tage und bis zu einer deutlichen Besserung zu Hause zu bleiben. Das garantiert nicht, dass du danach niemanden mehr anstecken kannst. [7] [8]

Reduziere besonders Kontakte zu gefährdeten Menschen. Im gemeinsamen Haushalt können getrennte Aufenthaltsbereiche, Lüften und gut sitzende Masken bei unvermeidbaren Begegnungen helfen. Was möglich ist, hängt auch von Wohnung und Unterstützungsbedarf ab. [2] [4] [7]

Erholung verdient Unterstützung

Eine Infektion kann trotz Vorsicht passieren. Einkäufe abnehmen, Termine verschieben und Aufgaben teilen kann jetzt viel wert sein.

Früh nachfragen kann sich lohnen.

Bei erhöhtem Risiko für einen schweren Verlauf melde dich früh in deiner Arztpraxis - etwa bei ausgeprägter Immunschwäche, bestimmten Vorerkrankungen oder hohem Alter. Eine antivirale Behandlung kann infrage kommen und muss in den ersten Tagen geprüft werden. [8]

Das hilft beim Gespräch:

- Seit wann hast du Beschwerden? Werden sie stärker?
- Welche Vorerkrankungen und Testergebnisse sind bekannt?
- Welche Medikamente nimmst du? Halte die Liste bereit.

Bei Verschlechterung oder Unsicherheit hole ärztlichen Rat. In Deutschland erreichst du außerhalb der Sprechzeiten:

116 117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Bei dringenden Beschwerden, die nicht lebensbedrohlich sind und nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten können. [9]

112

Rettungsdienst

Bei starker Atemnot, starken Brustschmerzen, Bewusstlosigkeit oder anderen lebensbedrohlichen Beschwerden. [9]

Wenn die Erholung länger dauert.



Die meisten Menschen erholen sich von COVID. Bei manchen bleiben Beschwerden oder treten neu auf: etwa starke Erschöpfung, Atemprobleme oder Konzentrationsstörungen. Sie können den Alltag erheblich einschränken. [10]

Bei Beschwerden über vier Wochen wird häufig von **Long COVID** gesprochen. Das ist auch nach milden Infektionen möglich. Auch bei einer erneuten Infektion kann Long COVID entstehen. Häufigkeitsangaben unterscheiden sich je nach Studie, Personengruppe und Pandemiephase. [10] [11] [14]

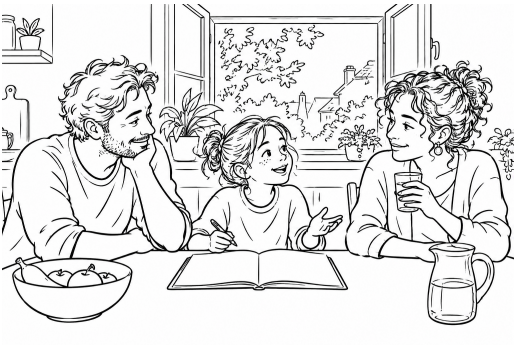
Fällt der Alltag deutlich schwerer, sprich mit der Hausarztpraxis, bei Kindern mit der Kinderarztpraxis. Notiere Beschwerden und Aktivitäten. Auch andere Ursachen sollten geprüft werden. [11]

Manche erleben nach Anstrengung eine verzögerte Verschlechterung: **PEM**. Dann ist es wichtig, Überlastung zu vermeiden. Aktivitäten und Pausen an die verfügbaren Kräfte anzupassen heißt **Pacing**. Fachliche Anleitung kann dabei helfen. [12]

Für Angehörige

Zuhören, Aufgaben übernehmen und das veränderte Tempo mittragen hilft mehr als Druck.

Gesund werden. Verbunden bleiben.



Kinder haben meist mildere akute COVID-Verläufe als Erwachsene. Auch bei ihnen sind länger anhaltende Beschwerden möglich. [1] [11]

Familien helfen Absprachen: Wie gehen wir mit Symptomen um? Wen informieren wir vor einem Besuch? Was braucht jemand, der sich besonders schützen muss?

Fallen Schule, Sport oder Spielen nach einer Infektion länger ungewöhnlich schwer, sollte das kinderärztlich abgeklärt werden. Bei Long COVID können angepasste Aufgaben, Pausen oder eine veränderte Teilnahme helfen - abgestimmt mit Kind, Schule und Behandlungsteam. [11] [13]

Für gute Bedingungen in Kita und Schule sind auch Leitung und Träger gefragt. Die nächsten Seiten zeigen, was sie beitragen können.

Eine einfache Vereinbarung

Wir sagen vorher Bescheid, wenn jemand krank ist. Dann finden wir gemeinsam eine Lösung.

Gute Bedingungen sind Teamarbeit.



Eltern möchten ihre Kinder gut aufgehoben wissen. Beschäftigte brauchen einen gesunden Arbeitsplatz. Gute Luft und Rücksicht sollten deshalb zum verlässlichen Alltag jeder Einrichtung gehören.

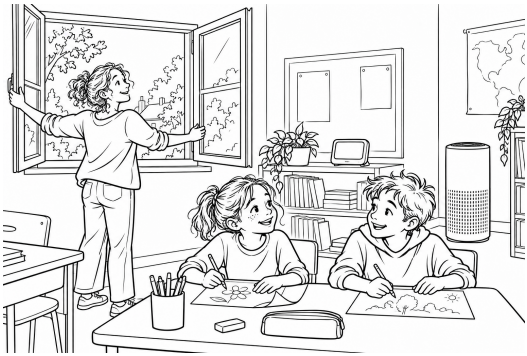
Dafür sind Leitung und Träger gefragt: Sie sollten die Bedingungen prüfen, Verbesserungen planen und die nötigen Mittel bereitstellen. Unser Vorschlag:

- **Verantwortung klären.** Wer kümmert sich um Raumluft und Geräte? An wen gehen Fragen oder Hinweise?
- **Verbesserungen ermöglichen.** Fachlich prüfen lassen, wie Räume ausreichend Außenluft bekommen und wann ergänzende Filter sinnvoll sind. Betrieb und Wartung gehören dazu. [3]
- **Unterstützung vereinbaren.** Besonders gefährdete oder länger erkrankte Kinder und Beschäftigte brauchen passende Absprachen. [7] [13]

Darauf setzen wir uns als Initiative ein

Gesundheitsschutz darf nicht davon abhängen, ob einzelne Eltern oder Lehrkräfte besonders hartnäckig sind.

Ein Plan für jeden Gruppenraum.



Ein Lüftungsplan sollte zu Raum, Gruppengröße und Tagesablauf passen. Fenster müssen sich sicher öffnen lassen; gerade bei kleinen Kindern gehören Aufsicht und Absturzschutz mitgedacht. [15]

Im Alltag überprüfen. CO2-Messungen helfen einzuschätzen, ob genug Außenluft ankommt. Das Gerät misst keine Viren. Auch ein guter Wert schließt Ansteckungen nicht aus. [3] [15]

Technik passend betreiben. Lüftungsanlagen und ergänzende HEPA-Filter brauchen geeignete Einstellungen, sinnvolle Aufstellung und regelmäßige Wartung. Ein Filter entfernt kein CO2. [3]

Reichen die Möglichkeiten nicht, sollten Leitung und Träger fachliche Hilfe und eine tragfähige Lösung organisieren. Ein Merkblatt allein öffnet noch kein klemmendes Fenster.

Eine gute Frage beim Elternabend

Welchen Plan gibt es für die Raumluft, wie wird er überprüft und wer kümmert sich um Verbesserungen?

Viel Nähe braucht gute Bedingungen.



Kleine Kinder brauchen Trost, Nähe und Hilfe beim Naseputzen. Gute Schutzbedingungen sollten zu diesem Alltag passen. Für Raumluft und sichere Abläufe sorgen die Erwachsenen. [15]

Absprachen früh erklären. Was gilt bei einer akuten Erkrankung? Wie informieren sich Eltern und Einrichtung? Ein kurzer, verständlicher Hinweis in den benötigten Sprachen kann vieles erleichtern.

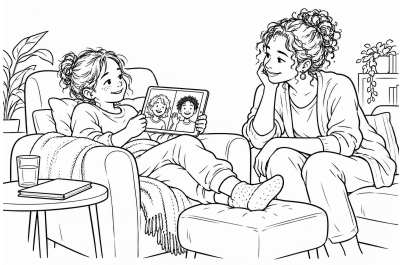
Bei Atemwegsinfektionen wird empfohlen, möglichst zu Hause zu bleiben, bis sich die Beschwerden deutlich gebessert haben; die Orientierung dazu steht auf Seite 8. Das gilt auch für Erwachsene. [7]

Möglichkeiten gemeinsam suchen. Eine Vorleserunde kann bei passendem Wetter draußen stattfinden. Für besonders gefährdete Kinder oder Angehörige helfen individuelle Absprachen. [2a] [7]

Rücksicht braucht Rückhalt

Wenn Betreuung und Arbeit kollidieren, helfen erreichbare Ansprechpersonen und praktische Unterstützung. Vorwürfe machen den Kalender leider nicht leerer.

Dabeisein.
Nach eigenen Kräften.



Wenn ein Kind nach einer Infektion länger erschöpft ist, braucht es eine kinderärztliche Abklärung und Erwachsene, die zuhören. Wie viel Schule gerade möglich ist, sollte gemeinsam mit dem Kind, der Familie und dem Behandlungsteam besprochen werden. [11] [13]

Bei Long COVID können weniger Aufgaben, zusätzliche Pausen, ein ruhiger Rückzugsort oder eine angepasste Unterrichtsteilnahme helfen. Auch Prüfungen und Sport brauchen gegebenenfalls Anpassungen. [13]

Bei PEM können körperliche und geistige Anstrengung eine verzögerte Verschlechterung auslösen. Aktivitäten sollten innerhalb der verfügbaren Kräfte bleiben. Druck zum Durchhalten hilft dann nicht. [12] [13]

Kontakt zur Klasse kann guttun, soweit die Kräfte reichen: etwa eine kurze Nachricht oder ein vereinbarter Videoanruf. Auch längere Abwesenheit sollte nicht bedeuten, vergessen zu werden. [13]

Eine hilfreiche Frage

Was brauchst du, damit du dabei sein kannst, ohne dich zu überfordern?

Drei Situationen. Mehr Spielraum.

01 Ein Besuch bei jemandem mit erhöhtem Risiko

Frag vorher, was der Person wichtig ist. Bei eigenen Krankheitssymptomen findet ihr einen anderen Termin oder eine andere Form des Kontakts. Ein Test gibt zusätzliche Information; seine Grenzen kennst du jetzt. [5] [7]

02 Eine volle Bahn, viel vor in den nächsten Tagen

Eine gut sitzende FFP2-Maske gibt dir eine Schutzmöglichkeit, die du selbst beeinflussen kannst. [4]

03 Ein Treffen, das du organisierst

Plane frische Luft mit ein. Sag vorher, dass Gäste bei Krankheit unkompliziert absagen können. So machst du Rücksichtnahme leichter. [2] [7]

Was passt, hängt von deiner Gesundheit, deinen Möglichkeiten und deinem Umfeld ab. Wer wenig Raum, Geld oder Einfluss auf seinen Arbeitsplatz hat, braucht auch Unterstützung.

Eine freundliche Einladung reicht

Wie können wir es für alle angenehm und möglichst sicher machen?

Ein kleiner Plan für deinen Alltag.

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Was wäre gerade hilfreich? Kreuz an, was du ausprobieren möchtest:

□ Bei einem Treffen das Lüften mitplanen.

□ Eine gut passende Maske einstecken.

□ Vor Besuchen über Krankheitssymptome sprechen.

□ Meinen Impfbedarf in der Praxis klären.

□ Mit jemandem einen Plan für den Krankheitsfall machen.

Das ist mir wichtig:

_____

Damit du selbst prüfen kannst

Die Zahlen im Text führen zu Fachbehörden, Universitätsmedizin und einer wissenschaftlichen Originalstudie. Auf den nächsten Seiten stehen Institution und Kurztitel. Im PDF sind die Einträge anklickbar.

Das Heft verbindet diese Informationen mit Alltagsbeispielen. Persönliche medizinische Entscheidungen besprichst du mit deiner behandelnden Praxis.

Zum Nachlesen: Verstehen und schützen.

[1] WHO · COVID-19: globale Risikobewertung
4.8.2026, Version 10 · Globale Einordnung.
who.int · Global risk assessment COVID-19

[2] WHO · Lüftung und Klimatisierung
2021 · Frischluft und Filter · who.int

[2a] WHO · Wie wird COVID-19 übertragen?
23.12.2021 · Übertragung über die Luft · who.int

[3] Umweltbundesamt · Richtig Lüften in Schulen
22.12.2021 · Lüften, CO2 und Filter.
umweltbundesamt.de/richtig-lueften-in-schulen

[4] DGUV · FFP2-Masken richtig verwenden
Arbeitsschutz · topeins.dguv.de · FAQ FFP2

[4a] DGUV forum · Anpassungsüberprüfung im Atemschutz - warum?
5/2021 · Passform und Dichtsitz · forum.dguv.de

[5] FDA · Antigen-Selbsttests verstehen
US-Empfehlung; Anleitung beachten · fda.gov

[6] RKI / STIKO und KBV · COVID-19: STIKO passt Impfempfehlung an
Juli 2026 · Zusammenfassung der KBV.
kbv.de · PraxisNachrichten · 23.7.2026

[15] DGUV · Kitas richtig lüften
30.9.2020 · Lüftung und Fenstersicherheit · dguv.de

Grundrecherche: 15.10.2026; Ergänzungen: 16.10.2026.

UBA: Richtig lüften

KBV: Impfempfehlung

Zum Nachlesen: Erkrankung und Hilfe.

[7] BIÖG / infektionsschutz.de · Atemwegsinfektionen
Verhalten bei Krankheit und Schutz im Alltag.
infektionsschutz.de · Krankheitsbilder

[8] Robert Koch-Institut · COVID-19: Ratgeber
Diagnostik und frühe Behandlung bei erhöhtem Risiko.
rki.de · RKI-Ratgeber · COVID-19

[9] gesund.bund.de · Notfallnummern: Welche Nummer hilft wann?
Ärztlicher Bereitschaftsdienst und Notruf.
gesund.bund.de/notfallnummern

[10] WHO · Post COVID-19 condition (Long COVID)
26.2.2025 · Symptome und Einordnung.
who.int · Fact sheets · Long COVID

[11] gesund.bund.de · Long COVID: Langzeitfolgen von COVID-19
Beschwerden verstehen und Hilfe finden.
gesund.bund.de/long-covid-post-covid

[12] Charité · Wie sich schweres Long COVID langfristig entwickelt
22.8.2023 · Eigene Studie; Belastungsgrenzen und Pacing.
charite.de · Presse · Long COVID · 22.8.2023

[13] Bundesamt für Gesundheit, Schweiz · Post COVID bei Kindern und Jugendlichen
Juni 2024 · Schulalltag; keine deutschen Rechtsregeln.
bag.admin.ch · Post-Covid · Kinder und Jugendliche

[14] Xie, Choi und Al-Aly · NEJM · Postacute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection
2024 · US-Veteranen; keine persönliche Risikoquote.
DOI: 10.1056/NEJMoa2403211

Grundrecherche: 15.10.2026; Ergänzungen: 16.10.2026.

Long COVID: Informationen

Welche Nummer hilft?

Für die Menschen, die dir wichtig sind.



Gesundheit ist Zeit für das, was du vorhast. Gute Informationen helfen dir, für sie zu sorgen.

Herausgabe und Kontakt

Initiative Saubere Luft für Kitas und Schulen

saubere-luft.jetzt

Redaktionsfassung 02 · Stand: 16. Oktober 2026. Orientierung für Deutschland. Empfehlungen können sich ändern.

Text und Gestaltung entstanden mit KI-Unterstützung. Die dreizehn Illustrationen wurden für diese Fassung neu mit KI erzeugt.