

## Erkältungsknigge – Umgangsformen bei Erkältung und Grippe

Wenn im Büro mal wieder die Erkältung nicht Halt macht, passt der Erkältungsknigge, die aktuelle Empfehlung des Arbeitskreis Umgangsformen International:

### 1. Rücksichtnahme bei der Begrüßung

Wer von Grippe, Schnupfen oder Husten geplagt wird, kann kaum jeden Kontakt mit anderen Menschen in der Öffentlichkeit vermeiden.

Ihnen unliebsame Störungen zu ersparen sowie die Ansteckungsgefahr zu verringern, ist dann ein Höflichkeitsgebot. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang das Thema „Begrüßung“.

Der von vielen Deutschen bei einem Treffen als obligatorisch betrachtete Händedruck kann zum „Virentransporteur“ erster Güte werden.

Auf ihn zu verzichten, wird nicht nur von Gesundheitsfachleuten, sondern auch vom Erkältungsknigge empfohlen.

Ein solches Angebot beweist auch Rücksichtnahme und Höflichkeit. Ein kurzer Hinweis wie: „Ich halte es zurzeit für sinnvoll, das Handreichen wegzulassen und grüße Sie deshalb herzlich“, oder: „Ich möchte Ihnen heute lieber nicht die Hand geben, weil ich so erkältet bin“, hilft, Missverständnissen vorzubeugen.

Auch deshalb empfiehlt der Erkältungsknigge in Zeiten der Erkältung häufig und gründlich die Hände zu waschen. Und am besten regelmäßig mit einem Desinfektionstuch oder einer Desinfektionslotion zu desinfizieren.

### 2. Rücksichtnahme bei Veranstaltungen

Hier sagt der Erkältungsknigge: Frei wählbare Termine werden am besten verschoben – etwa ein Besuch im Fitness-Studio. Wer Rücksicht auf seine Mitmenschen nehmen und sie vor möglicherweise gefährlicher Ansteckung bewahren will, verzichtet lieber auf das Training, bis die Grippe oder Erkältung abgeklungen ist.

Der schnelle Griff zum Papiertaschentuch bleibt das Nonplusultra

Generell gilt bei Terminen: Wer einen Ausweichtermin wahrnehmen kann, sollte diese Möglichkeit nutzen.

Bei Theater- und Konzertbesuchen ist Rücksichtnahme ebenfalls gefragt, damit der Kunstgenuss nicht empfindlich gestört wird. Auch hier gilt: Was sich auf einen späteren Zeitpunkt verlegen lässt, unterbleibt besser während der akuten Phase einer Erkrankung.

Haben Sie gezwungenermaßen an einer Veranstaltung teilzunehmen, zum Beispiel im beruflichen Bereich, zeigen Sie Ihre Rücksichtnahme so: rechtzeitig Medikamente gegen Erkältung einnehmen, notfalls bei einem akuten Anfall den Raum verlassen – auch das gehört zum Erkältungsknigge.

### 3. Rücksichtnahme beim Husten, Niesen und Naseputzen

Eine alte Umgangsformen-Empfehlung besagt, dass der „komplett vorbereitete“ Mensch für Notfälle stets ein sauberes Stofftaschentuch bei sich hat. Das ist nach wie vor aktuell.

Es zum Naseputzen bei einer Erkältung oder Grippe jeder Art sowie zum Vorhalten vor Mund und Nase beim Husten oder Niesen zu gebrauchen, widerspricht allerdings den Hygiene-Anforderungen der Fachleute und dem Erkältungsknigge. Vielmehr ist das Stofftuch z.B. zur Fleckentfernung gedacht. Für Krankheiten gibt es Papiertaschentücher.

Papiertaschentücher bitte sofort entsorgen!

Wenn Sie dafür ein Einmaltaschentuch verwenden, das Sie anschließend sofort in einen geschlossenen Mülleimer entsorgen, vermindern Sie die Ansteckungsgefahr nicht nur für andere, was ein Gebot der Höflichkeit ist, sondern auch für sich.

Kommt der Nies- oder Hustenreiz so plötzlich, dass der Griff zum Papiertaschentuch unmöglich wird, widerstehen Sie, bitte, der oft seit Kindesbeinen antrainierten und fast reflexartigen Geste, die Hand vor den Mund zu nehmen.

Selbst die damit früher verbundene Ermahnung seitens Erziehender, dazu die linke Hand zu benutzen, weil die rechte die Grußhand ist, bietet keinen ausreichenden Schutz vor der Weiterverteilung der Viren.

Der Grund: Diese haften für einige Zeit auch auf Gegenständen wie Türgriffen, Telefonhörern, Haltestangen in öffentlichen Verkehrsmitteln und mehr, wenn solche mit noch ungewaschener Hand angefasst werden – und das kann auch mit der linken passieren.

Als Notlösung, wenn so schnell kein Taschentuch parat ist, empfehlen Gesundheitsfachleute und der Erkältungsknigge, in die Armbeuge zu niesen oder zu husten.

Doch das mag von manchem als unästhetisch empfunden werden.

Deshalb bleibt der schnelle Griff zum Papiertaschentuch das Nonplusultra.

Im europäischen Kulturraum gilt das Schnäuzen im Gegensatz zu vielen ostasiatischen Ländern (andere Länder = anderer Erkältungsknigge) zwar nicht als Fauxpas. Doch eleganter ist es auch hier, sich dafür dezent zurück zu ziehen.

Eine der Fragen, zu denen die größte Unsicherheit im Bereich Erkältungsknigge besteht, ist: Sagt man „Gesundheit“, wenn jemand niest?

Unsere Eltern haben uns vermutlich noch beigebracht, dass es höflich ist, dass man „Gesundheit“ sagt, wenn jemand niest.

In den letzten Jahren tauchte jedoch immer wieder die Aussage auf, dies sei unhöflich, weil es möglicherweise der Hinweis auf eine Krankheit (wie z.B. eine Erkältung oder eine Allergie) ist. Aus diesem Grund war die offizielle Erkältungsknigge Empfehlung tatsächlich für kurze Zeit, dass man beim Niesen einer anderen Person nicht mehr „Gesundheit“ sagt.

In Zeiten der Pest wünschte man Gesundheit, um Gottes Segen für die Gesundheit zu erbitten.

Nun ist jedoch dieser Brauch in der Bevölkerung so tief verankert, dass es von der weitaus größten Zahl aller Menschen als höflich angesehen wird, dass man „Gesundheit“ sagt. Und sogar als unhöflich oder stoffelhaft, wenn man nicht Gesundheit sagt.

Deshalb lautet die offizielle Erkältungsknigge Empfehlung:

Wenn in Ihrer Gegenwart jemand niest, so ist es höflich, ihr oder ihm „Gesundheit“ zu wünschen.

Sollte das Niesen häufiger passieren, so wünschen Sie jedoch nur beim ersten Mal „Gesundheit“.

Denn wenn jemand z.B. unter einer Allergie leidet und beispielsweise jede halbe Stunden oder häufiger niesen muss, ist das „Gesundheit“ wünschen eher störend und unangenehm als höflich. Damit verbunden ist auch oft die Frage, ob Sie sich entschuldigen sollen, wenn Sie niesen oder husten müssen?

Für das Niesen / Husten selber brauchen Sie sich nicht zu entschuldigen, denn diese Körperreaktion können Sie kaum bis gar nicht kontrollieren.

Höflich ist es jedoch sich zu entschuldigen, wenn Sie durch Ihr Niesen / Husten ein Gespräch unterbrochen oder jemanden erschreckt haben. Die Entschuldigung gilt also der Störung und nicht dem Niesen / Husten selber.

Was sagt der Erkältungsknigge zu Hustenbonbons / Lutschpastillen?

Es ist verständlich, wenn Sie Ihrem Hals etwas Gutes tun wollen (auch viel Trinken hilft, gut für die Stimme!).

Im Rahmen des Erkältungsknigge empfehle ich Ihnen, dies mit einem kurzen „Bitte entschuldigen Sie, dass ich ein Halsbonbon lutsche, ich bin erkältet.“ zu entschuldigen. Denn an und für sich ist es unhöflich mit einem Bonbon im Mund zu sprechen.

Historisch gesehen ist das „Gesundheit wünschen“ als Teil des Erkältungsknigge übrigens gar nicht so höflich, wie es auf dem ersten Blick vielleicht klingt: In Zeiten der Pest wünschte man Gesundheit, um Gottes Segen für die Gesundheit zu erbitten.

Allerdings ging es dabei weniger um das niesende Gegenüber (der vermutlich schon mit der Pest infiziert und damit verloren war). Vielmehr ging es darum, göttlichen Beistand für die eigene Gesundheit zu erbitten.

Zu diesem Artikel gibt es ein Video „Erkältungsknigge“ auf YouTube unter <https://youtu.be/FWi2uAPXPW8>

Quelle: <http://alexanderplath.com/erkaeltungsknigge/>

Leserkontakt:

Plath & Partner AG  
Telefon +49 (30) 46 99 93 764  
Homepage: <http://www.alexanderplath.com>  
E-Mail: [plath@alexanderplath.com](mailto:plath@alexanderplath.com)

Pressekontakt:

Plath & Partner AG  
Alexander Plath  
Telefon +49 (30) 46 99 93 764  
Homepage: <http://www.alexanderplath.com>  
E-Mail: [plath@alexanderplath.com](mailto:plath@alexanderplath.com)  
Zur Veröffentlichung, honorarfrei. Belegexemplar oder Hinweis erbeten.

Firmenportrait:

Alexander Plath ist vom Arbeitskreis Umgangsformen International zertifizierter Business Knigge Coach und Experte für „den ersten Eindruck“, Auftreten und Wirkung. Er trainiert Rhetorik, Körpersprache, Präsentation, Etikette & Business-Knigge und coacht Führungskräfte.