



## Dr. Christoffer Krug

# Mit Kindern durch die Corona-Krise

Ein Ratgeber mit Fakten und praktischen Tipps

ISBN: 9783969667125

1.Auflage 2021

Druck und Verlag: www.lemmingverlag.de

Vertrieb: Nova MD

Umschlaggestaltung und Gesamtherstellung: Dr. Christoffer Krug
Zeichnungen/Layout: Ina Worms, www.blog.ina-worms.de
Lektorat: Stephanie Jana, www.lektorat-stilsicher.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Der Erlös aus dem Verkauf dieses Ratgebers wird zugunsten des Kinderpalliativteams Mittelhessen e. V. gespendet.

"Handeln ist das Gegenmittel zur Verzweiflung."

Joan Baez

## Inhalt

Vorwort	7
1 Kinder und Corona: Fakten	9
1.1 Was ist COVID-19?	9
1.2 Wie erfolgt die Ansteckung?	11
1.3 Gehört mein Kind zur Risikogruppe?	12
1.4 Kinder als Keimschleuder?	15
1.5 Woran erkenne ich, dass mein Kind sich infiziert haben könnte?	17
1.6 Was muss ich machen, wenn mein Kind Symptome entwickelt?	18
1.7 Über den Umgang mit Fieber bei Kindern	19
1.8 Vorbeugung: Was kann das Risiko einer Ansteckung verringern	21
1.8.1 Masken als Schutz vor Infektion	21
1.8.2 Masken bei Kindern	23
1.9 Kindern Corona erklären	25
1.10 Verschwörungstheorien – Ein kurzer, aber wichtiger Exkurs	27
1.11 Umgang mit Ängsten	29
1.12 Hilfe für Eltern	31

1.13 Umgang mit Konflikten	33
2 Quarantäne und Lockdown mit Kindern: Ideen gegen Langeweile3	35
2.1 Klare Tagesstrukturen schaffen3	35
2.2 Bewegung ist wichtig	35
2.3 Entspannungsübungen für Kinder	37
3 Wie organisiere ich das Lernen zu Hause?4	45
3.1 Kinder-Motivation im Homeschooling stärken	45
3.2 Weitere Tipps	.47
Links	49
Literatur	51

### **Vorwort**

"Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen."

Konfuzius

Die Corona-Pandemie der letzten Monate hat die gesamte Menschheit vor eine beispiellose Herausforderung gestellt. Insbesondere für Eltern war und ist diese Zeit in vielerlei Hinsicht eine schwierige, oft mit Unsicherheiten und Ängsten aufgeladene Lebensphase.

Zur Sorge um die Gesundheit Ihrer Kinder kommt die Auseinandersetzung mit den weitreichenden Folgen der pandemiebedingten Einschränkungen: Wo ansonsten Kitas, Kindergärten, Schulen und Sportvereine für einen geregelten, kindgerechten Alltag gesorgt haben, muss die Betreuung für einen enorm langen Zeitraum oft aus eigener Kraft gestemmt werden.

Hinzu kommt, dass der Unterricht zu Hause, die zunehmenden Verschärfungen von Ausgangssperren sowie das Wegfallen von früher ganz selbstverständlichen alltäglichen Handlungen und Routinen, wie Einkaufen oder das Treffen mit Freunden zum gemeinsamen Spielen, eben generell die Pflege zwischenmenschlicher Kontakte, zu einer immer stärker wahrgenommenen Krise in vielen Familien führen.

Dies kann erschreckenderweise bis hin zur Beeinträchtigung des individuellen Kindeswohls führen.

Eine Krise kann lähmen und auch den Blick auf die positiven Seiten des Lebens versperren, oft fällt es schwer, aus eigener Kraft den Antrieb zu finden, sich aus einer solchen Abwärtsbewegung zu befreien. Ich habe selbst erfahren, dass mitunter die geteilten Erfahrungen anderer Menschen sehr hilfreich sein können, um neuen Mut zu schöpfen.

Als Kinderarzt und dreifacher Vater kenne ich die Sorgen von Kindern, Jugendlichen und Eltern aus allen Perspektiven. In diesem Ratgeber möchte ich daher medizinische Informationen und Antworten zu häufig in meiner Praxis gestellten Fragen geben. Denn informiert sein, bedeutet oft: sich etwas sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Aus den Erfahrungen mit meinen eigenen Kindern entwickelte ich den zweiten Teil: Die allermeisten Ideen und Tipps habe ich zu Hause im ersten und zweiten Lockdown ausprobiert und für aut befunden. Ich hoffe und wünsche mir sehr, dass auch Sie daraus neue Kraft. Motivation und Mut schöpfen, für all das. was noch vor uns liegt.

Lassen Sie uns gemeinsam, und auch für unsere Kinder, zuversichtlich bleiben.

Herzlichst Ihr

Christoffer Krug

Gießen, im Januar 2021

Info: Die Halbwertszeit medizinischer Informationen kann insbesondere in dem hier behandelten Thema kurz sein. Die von mir dargestellten und nach bestem Wissen sorgfältig recherchierten Fakten können daher nur den derzeitigen Kenntnistand der Wissenschaft repräsentieren. Ständig werden neue Studien veröffentlicht, das Wissen über die neuartige Erkrankung wächst zum Glück täglich. Eine allumfassende endgültige Darstellung wird deshalb vorerst nicht möglich sein.

# 1. Kinder und Corona: Fakten



### 1.1 Was ist COVID-19?

Der wissenschaftliche Name für den Erreger, der die Welt zum Stillstand bringen konnte, lautet: SARS-CoV-2, wobei SARS die Abkürzung für "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2" ist. Übersetzt heißt das "schweres akutes Atem-Syndrom-Coronavirus".

COVID-19 heißt: Corona-Virus Disease 2019, wobei beide Begriffe synonym verwendet werden. Im Januar 2021 haben sich ca. 82 Millionen Menschen weltweit infiziert.

Coronaviren kennen wir schon seit den 1960er Jahren. Insbesondere im Klein-kindalter werden gut ein Drittel der an sich harmlosen Rotznasen und Erkältungsinfekte durch Corona-Viren-Untergruppen hervorgerufen. (1)

In den letzten 20 Jahren haben allerdings mutierte Varianten aus der Corona-SARS-Virus Familie bereits zu größeren Infektionsausbrüchen geführt. Die aktuelle CO-VID-19 Variante hat ihren Ursprung nach

derzeitigem Kenntnisstand vermutlich schon im November 2019 in der chinesischen Stadt Wuhan gefunden. Man nimmt an, dass sie zu ihrer hochansteckenden gefährlichen Form in Tieren, höchstwahrscheinlich Fledermäusen und Marderhunden, mutiert ist, und dann auf den Mensch übertragen wurde. (2)

Das Virus mutierte in den letzten Monaten während seiner weltweiten Verbreitung weiter, insbesondere in Großbritannien und Afrika, das heißt, es veränderte in unterschiedlichem Maß seine Oberflächenmerkmale. Dies ist ein bekannter Vorgang, der bereits vom Grippevirus bekannt ist. Welche Folgen das konkret auf die Schwere von Infektionsverläufen oder die Ansteckungsfähigkeit hat, konnte bisher noch nicht endgültig wissenschaftlich geklärt werden. Beobachtungen zeigen jedoch, dass die mutierten Varianten bis zu 70 Prozent ansteckender sein können. (3,4)

# 1.2 Wie erfolgt die Ansteckung?

Das COVID-19-Virus wird im Wesentlichen in Form von Aerosolen (sehr kleine
Flüssigkeitstropfen, die lange in der Luft
schweben können) übertragen, die dann
wiederum von anderen Menschen eingeatmet werden. Es wurden zahlreiche
Studien durchgeführt, um andere Übertragungswege zu überprüfen, aber vor allem
fühlt sich das Virus auf Schleimhäuten,
also im Menschen, wohl. Auf trockenen
Oberflächen verliert es rasch seine ansteckende Wirkung. (5)

Hier eine Übersicht über den aktuellen Kenntnisstand der Virusübertragung:

- Übertragung über die Haut: z. B. Händeschütteln. Auch wenn beim Händeschütteln keine großen Mengen an Feuchtigkeit, in der das Virus länger persistieren könnte, auf der Haut vorhanden sind, sollte auf jeden Fall im Alltag Hautkontakt dieser Form vermieden werden. Insbesondere weil man sich danach oft unbewusst ins Gesicht greift.
- Übertragung über die Augen (Bindehäute): Kann nicht ausgeschlossen werden, erscheint aber wenig relevant. (6)

- Übertragung über Stuhlausscheidung: Das Virus wird ausgeschieden, verliert aber nach derzeitigem Kenntnisstand seine starke Ansteckungsfähigkeit. (7)
- Übertragung über Nahrungsmittel: Konnte bisher nicht nachgewiesen werden.
- Muttermilch: Es gelang bisher keine Virusanzucht aus Muttermilch, die weltweite Empfehlung aller Fachgesellschaften lautet daher: Auf jeden Fall weiter stillen. (8)

### Merke:

Der Hauptübertragungsweg von COVID-19 erfolgt über feine Tröpfchen (Aerosole) über Nase und Mund.

### Ansteckungsfähigkeit

Die höchste Ansteckungsfähigkeit besteht bei Beginn der Krankheitszeichen und scheint bei milderen Verläufen innerhalb von 10 Tagen rasch abzunehmen. Bei komplizierten Verläufen sind 14 Tage beschrieben. Die häufigsten Quarantäne-Empfehlungen schließen daher den Zeitraum von 14 Tagen ein. (9)

Die durchschnittliche Inkubationszeit (Zeit zwischen der Infektion und dem Auftreten von Krankheitszeichen) wird mit 5 Tagen angegeben.

# 1.3 Gehört mein Kind zur Risikogruppe?

Nach dem aktuellen Kenntnisstand sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei einer COVID-19-Infektion nicht besonders gefährdet. Bei den meisten Infizierten dieser Altersgruppen unter 18 Jahren verläuft die Erkrankung sehr mild. (10-13)

"Grundsätzlich wird man davon ausgehen können, dass Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen, die gut kompensiert bzw. gut behandelt und daher in ihrer Lebensqualität wenig oder unbeeinträchtigt sind, auch kein höheres Risiko für eine schwerere COVID-19-Erkrankung zu fürchten haben, als sie dem allgemeinen Lebensrisiko entsprechen." (14)

Risikofaktoren durch Vorerkrankungen, wie wir sie aus der Erwachsenen-Medizin kennen (Bluthochdruck, Chronische Atemwegserkrankungen, Herzerkrankungen), können nicht einfach auf Kinder übertragen werden. Natürlich möchten aber Eltern, die ihre Kinder aufgrund von Vorerkrankungen als gefährdeter ansehen, gerne wissen, wie sie ihre Kinder bestmöglich schützen können. Die einzelnen Fachgesellschaften für Kinder- und Jugendmedizin haben ausführliche Empfehlungen zu diesem Thema, insbesondere bezüglich der Frage des Schulbesuchs, veröffentlicht (siehe Links zu den Fachgesellschaften im Anhang).

### Welche Risiko-Krankheitsgruppen sind das im Einzelnen?

- Asthma, Lungenerkrankungen
- Diabetes mellitus Typ 1
- Neurologische oder hormonelle Erkrankungen
- Angeborene Herzfehler oder Herz-Kreislauferkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Störungen des Immunsystems



Die Deutsche Gesellschaft für Kinder und Jugendmedizin (DGKJ) empfiehlt Eltern, deren Kinder zu einer der aufgeführten Risikogruppen gehören, eine Vorstellung beim Kinderarzt, um im Einzelfall zu beurteilen, ob das Kind hochgradig gefährdet ist, und ob bestimmte Schutzmaßnahmen getroffen werden müssen. Das bloße Vorliegen einer der genannten Erkrankungen rechtfertigt nicht das Ausstellen eines ärztlichen Attestes zum Fernbleiben von der Schule. Kinder und Jugendliche, die unter ihrer etwaigen Medikation und Therapie gut belastbar sind, haben nach der Stellungnahme der DGKJ kein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf nach einer COVID-19-Infektion.

### Merke:

Kinder mit Vorerkrankungen, die unter ihrer Medikation oder anderen Therapie keine Beeinträchtigung im Alltag zeigen und gut belastbar sind, haben kein erhöhtes Risiko für einen schweren COVID-19 Verlauf.

# Besonderheit: Erkrankungen der Lunge

Aufgrund des Infektionsmechanismus des COVID-19-Erregers (Übertragung über die Atemwege) wird auf Erkrankungen der Lunge im Folgenden etwas genauer eingegangen.

Das Risiko für folgende chronische Lungenkrankheiten bei Kindern ist nach der derzeitigen Studienlage **nicht abschließend geklärt**, bisher wurde zumindest über keine schweren Verläufe bei Kindern berichtet:

- Kinder, die dauerhaft Sauerstoff benötigen
- Kinder, die beatmet sind oder eine Trachealkanüle haben
- Kinder nach Lungentransplantation
- Kinder mit Mukoviszidose (CF) oder mit fortgeschrittener Lungenerkrankung
- Kinder mit schwerem oder unkontrolliertem Asthma

Folgende chronische Lungenkrankheiten gelten **nicht als Risikofaktoren** für eine schwere SARS-CoV-2-Infektion bei Kindern:

- Kinder mit kontrolliertem Asthma bronchiale

- Ehemals frühgeborene Kinder mit oder ohne bronchopulmonale chronische Erkrankung
- Kinder mit Mukoviszidose, Ziliendyskinesie oder Bronchiektasen, die einen stabilen Verlauf haben

### Merke 1:

Die Zuordnung zu einer Risikogruppe mit entsprechenden Maßnahmen erfordert immer vorherige individuelle Einzelentscheidung durch den Kinderarzt

Insbesondere bei der Entscheidung zur sozialen Distanzierung und Meidung des Schulbesuches ist es wichtig, diese Entscheidung gewissenhaft zu treffen und auch immer wieder zu hinterfragen, um Kindern und Jugendlichen mittelbis langfristig durch zu großzügig getroffene Schutzmaßnahmen nicht eher zu schaden als zu nützen.

Eine bestehende Dauermedikation sollte weiter eingenommen und von den Eltern nicht ohne kinderärztliche Rücksprache selbstständig verändert oder abgesetzt werden.

### Merke 2:

In jedem Fall sollten Eltern von Kindern mit relevanten Vorerkrankungen ganz besonders auf die Vollständigkeit der empfohlenen Schutzimpfungen achten.





### 1.4 Kinder als Keimschleuder?

# Einige Infos zur Übertragung von COVID-19 durch Kinder

Inzwischen gibt es aus dem Jahr 2020 zahlreiche Studien, die deutlich zeigen, dass Kinder in den allermeisten Fällen nicht die Quelle von Infektionen waren. Im Vergleich werden sie wesentlich häufiger von Erwachsenen angesteckt, als dass sie COVID-19 in die andere Richtung auf ältere Personen übertragen. (15-18)

Die kürzlich publizierte Safe-Kids-Studie zeigt, dass bei mehreren Hundert Kita-Kindern aus ganz Hessen regelmäßig über einen Zeitraum von drei Monaten abgenommene Abstriche keinen einzigen positiven Befund erbringen konnten. Lediglich zwei erwachsene Erzieherinnen waren in diesem Studienzeitraum positiv getestet worden. Einschränkend muss denoch kommentiert werden, dass die Studie im Spätsommer mit insgesamt niedriger Corona-Inzidenz duchgeführt wurde. Die Autoren schlussfolgern daraus, dass die Ergebnisse nicht auf alle Altersklassen

übertragbar sind.

Ab einem Alter von 12 Jahren wird davon ausgegangen, dass mit der gleichen Übertragungsfähigkeit wie bei Erwachsenen zu rechnen ist. (19,20)

Die Corona-KiTa-Studie des Bundesfamilienministeriums und des Robert-Koch-Instituts untersucht zurzeit deutschlandweit die Inzidenz und Übertragungswahrscheinlichkeit in Kitas, ähnliche Projekte laufen auch in Schulen. Die bisherigen Ergebnisse ähneln denen der Safe-Kids-Studie aus Hessen. Die daraus gezogenen Schlüsse sind die gleichen:

"Inzwischen können wir dank der Corona-KiTa-Studie auf wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zurückgreifen. Wir brauchen verlässliches Wissen über die Kindertagesbetreuung in der Corona-Pandemie, damit wir verhältnismäßig reagieren können. Aktuell weist die Studienlage darauf hin, dass Kinder im Kitaalter nicht die Infektionstreiber sind." (21)

Bundesfamilienministerin Franziska Giffey, Pressekonferenz Bundesregierung, 16.10.2020 In meiner Praxis habe ich mit meinen Kollegen in den letzten Wochen die gleichen Erfahrungen gemacht. Wir nutzen inzwischen häufig die neuen Antigen-Schnelltest-Kits und testen fiebernde Kinder Dabei finden wir in der Altersklasse der Klein- und Kindergartenkinder so gut wie nie positive Befunde. Meist sind es ältere Schüler mit positivem Abstrich auf COVID-19. Ergebnisse einer großen Studien der Charité zum Infektionsgeschehen in deutschen Schulen (BECOSS- Studie), die im Januar 2021 publiziert wurde, zeigen aber auch unter Schülern eine sehr niedrige Ansteckungsrate. Aus 24 Schulklassen wurden 10 Kinder positiv getestet. der größte Teil als Einzelfall in der jeweiligen Klasse. (22)

Warum aber scheinen insbesondere Kleinkinder sich nicht anzustecken oder nur milde Symptome zu entwickeln?

"Auf Erstkontakt mit neuen Keimen ist der kindliche Körper deutlich besser eingestellt, er setzt sich in den ersten Lebensjahren ja ständig mit neuen Keimen auseinander. Das Immunsystem reagiert bei Kindern deshalb sehr angemessen und ausbalanciert: Schnell und effektiv, aber nicht überschießend." (22)

Erklärt John Ziebuhr, Direktor des Instituts für Medizinische Virologie der Justus-Liebig-Universität Gießen.

Das kindliche Immunsystem befindet sich also sozusagen in einem, dem Alter entsprechenden, "Trainingslager" und scheint durch den ständigen Kontakt (12 Infekte der oberen Atemwege pro Infektsaison, auch mit kurzen Fieberepisoden, sind im Alter zwischen 1 und 4 Jahren durchaus normal!) (24) mit viralen Erkältungs- und Schnupfenerregern gut "abgehärtet".

Erwachsene, vor allem ältere Menschen, haben diesen Vorteil nicht mehr. Immunzellen können dann nicht mehr so schnell oder in ausreichend hoher Zahl gebildet werden.

Für die Kindergesundheit in der Corona-Krise sind solche Studien von besonderer, unmittelbarer Bedeutung, weil wir belastbare Daten brauchen, um Kitas, Kindergärten und auch Schulen für Kinder bis zu einem bestimmten Alter offen zu halten.

# 1.5 Woran erkenne ich, dass mein Kind sich infiziert haben könnte?

Die Symptome einer COVID-19 Infektion können vielfältig sein. Einige Krankheitsanzeichen werden jedoch sehr häufig beobachtet:

Häufige Krankheitszeichen:

- Husten (40 %)
- Fieber (28 %)
- Erkältungszeichen (27 %)
- Störung des Geschmacks-

und Geruchssinns (21 %)

Hinzu kommen weitere, unspezifische Symptome:

Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Bindehautentzündung, Hautausschlag, Lymphknotenschwellung, Apathie, Bewußtseinsstörungen.

Eine Besonderheit bei Kindern scheint das im Vergleich zu Erwachsenen häufigere Auftreten von Magen- und Darm-Beschwerden, vor allem Durchfall als Symptom einer COVID-19-Infektion zu sein. (25)

Naturgemäß können Kinder unter Umständen aufgrund ihres Alters oder Entwicklungsstands keine konkreten Angaben zu den aufgeführten Beschwerden machen. In diesen Fällen sind die Eltern die Experten. Sie wissen am besten, wie ihr Kind sich verhält, wenn es krank ist oder krank wird. Der Kinderarzt wird solche Hinweise mit Ihnen sorgfältig besprechen.



## 1.6 Was muss ich machen, wenn mein Kind Symptome entwickelt?

Zunächst sollten Sie bei ersten Hinweisen für beginnende Krankheitsanzeichen Ruhe bewahren, nicht in Panik verfallen und auf Basis der gegebenen medizinischen Informationen Ihr Kind gründlich beobachten. Noch vor allen medizinischen Maßnahmen brauchen kranke Kinder in der Regel Zuwendung und Zeit mit ihren Eltern.

- Beurteilen Sie folgende Kriterien:
- Hat mein Kind Schmerzen? (Bei Schmerzen suchen Sie den Kinderarzt auf.)
- Wie ist das Trinkverhalten meines Kindes? (Wird ausreichend heller Urin produziert? Bei schlechtem Trinkverhalten suchen Sie den Kinderarzt auf.)
- Ist mein Kind zwischendurch spielfreudig, kommunikationsbereit? (Ansonsten suchen Sie den Kinderarzt auf.)

- Tritt eine schnelle Verschlechterung des Allgemeinzustands auf? (Sie können zunächst abwarten, wenn sich eine stabile Situation eingestellt hat.)
- Treten zusätzlich Nackensteifigkeit, Bewusstseinsveränderungen oder Hautausschläge auf, sollten Sie unmittelbar den Kinderarzt aufsuchen.
- Fieber bei Kindern unter 6 Monaten sollte ebenfalls zur unmittelbaren Vorstellung beim Kinderarzt führen.

### Merke:

Ein krankes Kind braucht in erster Linie seine Eltern. Bleiben Sie ruhig, seien Sie da. Geben Sie ihm Sicherheit, Geborgenheit und Zuversicht.

# 1.7 Über den Umgang mit Fieber bei Kindern

Die Angst, dass Fieber über 41°C schadet, ist unbegründet. Eher schadet die Krankheit dem Kind, die das Fieber verursacht. Diese muss dann zeitnah und ursächlich behandelt werden. Eine gefährliche Krankheit wird durch gesenktes Fieber nicht ungefährlicher. (26)

Fieber hilft dem Körper, schneller gesund zu werden. Die körperlichen Anpassungsreaktionen an die Temperatur führen aber natürlich zu bestimmten Reaktionen des-Kindes, die Eltern besorgt wahrnehmen:

Fieber führt etwa zur Beschleunigung des Herzschlags, auch die Atemfrequenz steigt. Hände und Füße sind oft kalt, während Kopf und Brust "glühen". Das Gesicht kann phasenweise blass, dann wieder rot sein. Diese Veränderungen lassen das Kind dann sehr krank aussehen, allerdings verschwinden sie mit Abfall der Temperatur meist wieder sehr rasch.

Weniger das Fieber selbst als die zugrunde liegende Erkrankung gilt es zu behandeln. Die häufigsten Ursachen für Fieber im Kindesalter sind allerdings virusbedingte Infekte. Hier können, ähnlich wie bei der bei Kindern meist moderat verlaufenden Corona-Virus-Infektion, nur die Symptome behandelt werden, da die Infektion in der Regel selbstlimitierend ist.

### Merke:

Fieber sorgt bei Krankheit für ein besseres und schnelleres Funktionieren des Immunsystems.

### Wichtig sind zudem zwei Tatsachen:

- Die Höhe der Temperatur sagt nichts über die Schwere der Erkrankung aus.
- Fieber über 41 °C kann nicht zum Tode führen.

### Literaturempfehlung:

Stephan Heinrich Nolte: *Alles halb* so schlimm. *Ratgeber für Eltern.* Kösel Verlag. München 2017.

# Achten Sie daher auf folgende Punkte:

- 1. Das Kind sollte ausreichend trinken.
- 2. Fieber lässt sich durch Ablegen von Kleidung und Abwischen von Armen und Beinen mit handwarmem Wasser gut senken.
- 3. Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen können eingesetzt werden, wenn sich das Kind aufgrund des Fiebers sehr unwohl fühlt, Schmerzen angibt oder versuchsweise, wenn es schlecht trinkt.
- 4. Sollte sich am Zustand des Kindes nichts ändern oder eine Verschlechterung eintreten, suchen Sie spätestens nach 2-3 Tagen den Kinderarzt auf.



# 1.8 Vorbeugung: Was kann das Risiko einer Ansteckung verringern?

Das Corona-Virus ist leider hinterhältig. Es mag Menschenansammlungen auf kleinem Raum. Hier kann es sich am besten verbreiten.

### Die wichtigsten Regeln sind daher:

- Kontakte zu anderen Menschen auf ein mögliches Mindestmaß reduzieren (ein fester Spielfreund sollte möglich sein!)
- Abstand halten, mindestens 1,50 Meter
- Räume lüften
- Ab entsprechendem Alter eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung tragen

### 1.8.1 Masken als Schutz vor Infektion

Zahlreiche Studien belegen den Nutzen von Masken. Auch Alltagsmasken aus einfachem Stoff nutzen sehr: Eine Studie des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt zeigt, dass diese Masken Aerosole umlenken und die Atemluft verlangsamen. (27)

Dies reduziert signifikant die Verbreitung von Tröpfchen und Erregern in der Luft und schützt auf diese Weise die Menschen in ihrer Umgebung. Inzwischen gibt es sogar Studien mit echten Coronavirus-Aerosolen aus Japan, deren Messungen ganz objektiv und ohne Zweifel zeigen, dass alle Maskenarten die Aufnahme des Virus reduzieren oder je nach Material gänzlich vermeiden können. (28)

### Merke:

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung (ab 6 Jahren) stellt einen effizienten Schutz dar!



### 1.8.2 Masken bei Kindern

Das Thema Maskentragen im Kindesalter verunsichert viele Eltern. Oft wird die Sorge geäußert, das Tragen der Maske führe zu schleichender Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten. Kinder beklagen Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Oft wird gefragt, ob das Tragen einer Maske im Unterricht oder über den ganzen Schultag überhaupt zumutbar sei, da ja das Kohlenstoffdioxid (CO2) im Körper giftig sein könne, weil es hinter der Maske ständig wieder eingeatmet wird. Hierzu liegen inzwischen einige Studien vor, die etwas Klarheit schaffen:

Die meisten Studien zeigen tatsächlich einen milden Anstieg des Kohlenstoffdioxids in der Ausatemluft nach längerem Tragen der Maske. (29)

In allen Studien konnte aber gezeigt werden, dass die gemessenen Werte weit entfernt von für den Körper gefährlichen Bereichen lagen. Ebenfalls kommt es nicht zu einem relevanten Sauerstoffmangel. Die immer wieder beklagten Symptome Müdigkeit und Kopfschmerzen sind aber

bei Kindern nachvollziehbar und sollten immer ernst genommen werden. Das Auftreten von Kopfschmerzen und Müdigkeit lag in den Studien in direktem Zusammenhang mit der Verarbeitung der Maske und der Tragedauer. (30) Symptome traten meist nicht oder deutlich weniger häufig auf, wenn die Maske nur kurz getragen wurde oder regelmäßige Pausen eingelegt werden konnten. Bei sportlicher Aktivität sollten Kinder zur Sicherheit keine Maske tragen, aber umso mehr alle anderen Vorsichtsmaßnahmen beachten (Empfehlung der WHO). (31)

In den einzelnen Bundesländern liegt die Altersgrenze für die Maskenpflicht zwischen 6 und 7 Jahren. Aus Sicherheitsgründen sollten Kinder unter 3 Jahren keine Masken tragen. In Einzelfällen kann es möglich sein, dass der Kinderarzt Kindern nach sorgfältiger Prüfung empfiehlt, keine Maske zu tragen. Dies betrifft aber meist nur schwerbehinderte Kinder und/oder Kinder mit starken kognitiven Beeinträchtigungen, die das Tragen der Maske unmöglich machen.

Ein pauschales Attest zur Befreiung von der Maskenpflicht kann von Ärzten nicht ausgestellt werden.

Bei Kindern- und Jugendlichen mit Angststörungen (u. a. Platzangst) oder anderen psychischen Problemen ist der Kinderarzt ebenfalls der erste Ansprechpartner, um einen Lösungsweg für die Beschwerden zu finden, das Maskentragen aber zu ermöglichen.

Wirkliche irreparable Schäden können durch das Tragen von Masken bei Kindern auf jeden Fall nicht ausgelöst werden. Sie stellen nach derzeitigem Kenntnisstand eine der effizientesten Schutzmaßnahmen gegen die Verbreitung von COVID-19 dar und sollten daher auch von Kindern ab 6 Jahren mit der gebotenen Umsicht getragen werden.

In asiatischen Ländern wurde das Maskentragen bei Kindern schon lange vor der Corona-Pandemie praktiziert und wird dort eher als selbstverständlich angesehen. Aus der dortigen Erfahrung über einen längeren Zeitraum hinweg wissen wir, dass Masken nicht die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten bei Kindern beeinträchtigen. (32)

### Merke:

Kinder sollten ab 6 Jahren eine Maske tragen, diese sollte gut luftdurchlässig sein und nicht den ganzen Tag ohne Pause aufgesetzt werden.

# 1.9 Kindern Corona erklären



Je nach Alter haben Kinder einen unterschiedlichen Bedarf an Informationen. Im Kindergartenalter können einfache kurze Erklärungen, die den Lebensalltag des Kindes betreffen, ausreichend sein (Vergleich mit Husten und Schnupfen-Infekten, die Kinder in dem Alter meist schon kennen). Ab dem Schulkindalter möchten Kinder in der Regel deutlich detailliertere Informationen bekommen, auch in Bezug auf den eigenen Körper. Versuchen Sie, einfache oder alternative Wörter zu verwenden. Erkundigen Sie sich, was Ihr Kind bereits schon weiß. Erläutern Sie, dass die ganze Welt an Lösungswegen aus der Krise arbeitet und ein Impfstoff entwickelt wird

Folgende Seiten vermitteln kindgerechte Informationen, um Ihre Kinder in der Corona-Zeit stark zu machen und Ängste abzubauen:

#### Info:

www.zeit.de/gesellschaft/familie/2020-03/fragen-coronaviruskinder-einfach-erklaert-viren-homeoffice-ansteckung

Logo! – Kindernachrichten auf ZDF beantworten viele Fragen zu COVID-19 aus Kinderperspektive: www.zdf.de/kinder/logo/fragen-undantworten-zum-coronavirus-100. html

# Abstandsregeln kindgerecht erklärt:

https://www.zusammengegencorona.de/informieren/aha-formel-fuerkinder-erklaert/

Medizinstudenten erklären in Videos für Kinder die wichtigsten Corona-Fakten:

www.meditricks.de/cke/



## 1.10 Verschwörungstheorien – Ein kurzer, aber wichtiger Exkurs

Da ich in meinem beruflichen Alltag leider immer wieder damit konfrontiert werde, ist es mir ein Anliegen, ein paar Worte zu diesem Thema mit Ihnen zu teilen:

Das Phänomen der Verschwörungstheorien gibt es schon lange, geprägt wurde der Begriff bereits in den 1960er Jahren. Es beschreibt das Bestreben von Menschen, das Entstehen eines bestimmten Ereignisses mit einer Verschwörung oder dem konspirativen Zusammenwirken einer "geheimen" und illegalen Gruppierung zu erklären. (33)

Im Zuge der COVID-19-Pandemie können wir plötzlich eine ganze Reihe solcher Ideen und Theorien auch in Deutschland verfolgen oder hautnah miterleben (siehe zum Beispiel sogenannte "Querdenker"-Demos). Aber wie kommen manche Menschen darauf, plötzlich auf solche fragwürdigen Theorien hereinzufallen?

Verschwörungstheorien können schwierige und abstrakte Themen anschaulicher und greifbarer machen.

### Ein klassisches Beispiel:

Wie sich ein nicht mit bloßem Auge erkennbarer Virus in der Welt verbreitet, kann schwieriger zu verstehen sein, als sich vorzustellen, Bill Gates hätte in einem "Geheimlabor" den Coronavirus erfunden und würde ihn dann über die Kondensstreifen von Flugzeugen über uns verbreiten.

Theorien dieser Art liefern simple Erklärungen. Sie schaffen eine imaginäre und bequeme Weltordnung, die keiner weiteren Erklärung bedarf. Damit ist die Realität besser auszuhalten, als die ständige Auseinandersetzung mit immer neuen und zum Teil sich selbst relativierenden Fakten. Aber nur so kann diese Pandemie besiegt werden: Durch stetiges Lernen, Verarbeiten und Anwenden neuer Erkenntnisse.



### Merke:

Die Hingabe zu solchen Theorien ist gefährlich, wer die Realität derart negiert, gefährdet andere Menschen, letzten Endes auch die, für die wir die größte Verantwortung tragen: unsere Kinder.

Da auch das Thema Impfen in diesem Spannungsfeld diskutiert wird, ist es für mich als Kinderarzt, aber auch für jeden anderen Menschen, der sich mit dem Thema auseinandersetzt, wichtig, seinem Gegenüber gut zuzuhören und etwaigen Verschwörungstheorien oder absurden und irrationalen Ideen mit Einfühlungsvermögen, sachlichen Fakten, einem offenen Ohr für persönliche Sorgen oder Ängste in einem vertrauensvollen Gespräch zu begegnen.



## 1.11 Umgang mit Ängsten

Versuchen Sie als Eltern, selbst ruhig zu reagieren. Kinder orientieren sich in ungewohnten Situationen sehr am Verhalten ihrer Eltern. Informationen können gegen Unsicherheit helfen

Gesicherte Informationen zur Lage gibt es für Eltern täglich neu auf der Seite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de). Der Virologe Christian Drosten erläutert im Wechsel mit seiner Kollegin Sandra Ciesek im "Corona-Virus-Update" im Podcast des NDR (www.ndr.de) leicht verständlich die aktuellen Entwicklungen.

Erklären Sie Ihrem Kind, warum bestimmte Hygienemaßnahmen erforderlich (Masken, Händewaschen, in die Armbeuge niesen, Kontaktreduktion) und zurzeit notwendig sind, und dass diese wirksame Schutzmechanismen darstellen. Loben Sie Ihr Kind regelmäßig für die richtige Durchführung und Beachtung dieser Maßnahmen.

Vermeiden Sie jedoch übertriebene Hygienemaßnamen (vor allem zu viel Händewaschen!). Erklären Sie Ihrem Kind, dass der menschliche Körper ein gut funktionierendes Immunsystem besitzt und Kinder keine Angst vor schweren Krankheitsverläufen haben müssen. Daraus können sie ableiten, warum es vielmehr nötig ist, die Großeltern besonders zu schützen.

Erläutern Sie Ihrem Kind, dass gegenwärtig viele Gerüchte und kontroverse Meinungen zur Corona-Pandemie im Internet oder den Sozialen Medien Verbreitung finden, und diese nicht ernst genommen werden dürfen.

Sollte bei Ihrem Kind eine vorbestehende psychische Erkrankung vorliegen (Angststörung, Zwangsstörung, ADHS, u.a.) kann es möglich sein, dass sich diese durch Wegfall der täglichen Routine, Schule oder Therapieplätze im Lockdown verschlechtert. Sprechen Sie daher rechtzeitig Ihren Kinderarzt an, wenn Sie spüren, dass sich bei Ihrem Kind etwas im Verhalten verändert.





### 1.12 Hilfe für Eltern

Die Corona-Zeit legt Eltern eine immense zusätzliche Verantwortung auf. Sie müssen sich als Lehrer, Ratgeber, Therapeuten beweisen. Für alleinerziehende Eltern kann eine ohnehin schon schwierige Lebensphase mit Kindern noch schwieriger bzw. rasch zur grenzwertigen Belastung werden.

Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich in diesen herausfordernden Zeiten eventuell ein-zugestehen, dass man als Eltern an seine Grenzen stößt und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollte. Wenn Sie sich hoffnungslos, ausgebrannt oder hilflos fühlen, oder es zu Konflikten oder scheinbar nicht lösbaren Auseinandersetzungen in der Familie kommt, melden Sie sich frühzeitig bei Ihrem Haus- oder Kinderarzt. Eine erste Anlaufstelle können auch die Ärztlich-Psychologischen Beratungsstellen sein, die es in vielen Städten gibt. Diese können auch telefonisch oder anonym in Anspruch genommen werden:

### Info:

## Ärztlich-Psychologische Beratungsstelle

Hein-Heckroth-Straße 28, 35394 Gießen

Tel.: 0641/4000740

# Frauen und Kinder in Notsituationen, Frauenhaus

Interventionsstelle Gießen Tel.: 0641/200171



# 1.13 Umgang mit Konflikten

 Versuchen Sie dann, eine gemeinsame Lösung zu finden. Wenn Ihr Kind schon lesen kann, schreiben Sie das Ergebnis der Einigung gemeinsam auf.

Wenn es zu Streitigkeiten mit Ihrem Kind kommt:

- Atmen Sie tief durch, und versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Wenn Ihnen das nicht sofort gelingt, verlassen Sie kurz den Raum, und nehmen sich dann Zeit, den Konflikt zu klären.
- Versuchen Sie nicht, andere Themen mit Konfliktpotential mit dem aktuellen Anlass zu vermischen.
- Konflikte entstehen aus entgegengesetzten Wünschen oder Vorstellungen. Überlegen Sie gemeinsam, was Ihre Interessen und die Ihres Kindes sind, und sprechen Sie diese offen aus.
- Die Unterschiede in der jeweiligen Vorstellung sollten auch benannt werden. Unterschiede sind an sich nicht falsch.

- Wenn das Gespräch vollkommen aus dem Ruder läuft, brechen Sie es vorläufig ab und kommen später wieder darauf zurück. Lösungen lassen sich nicht immer sofort erzwingen. Mancher Streit braucht etwas Zeit, um die Dinge klarer zu sehen und zu ordnen.
- Überlegen Sie mit Ihrem Kind, wie aus dem Konflikt und einer Einigung eine Verbesserung herbeigeführt werden könnte.
- Sollte die Situation trotzdem weiter eskalieren, und Sie sich hilflos fühlen: Nehmen Sie die professionelle Hilfe einer Beratungsstelle (s. o.) in Anspruch.





## 2 Quarantäne und Lockdown mit Kindern: Ideen gegen Langeweile

### 2.1 Klare Tagesstrukturen

entsprechen, wichtig ist jedoch, dass die Homeschooling-Zeiten, von normalen Pausen abgesehen, nicht in Spielzeiten umgewandelt werden.

Eine feste Tagesstruktur bietet Kindern Sicherheit und Orientierung. Außerdem helfen ritualisierte Abläufe gegen Ängste und Antriebslosigkeit. Insbesondere Kleinkinder lieben tägliche Rituale, sie machen Spaß, und das vorhersehbare Eintreten gleicher Abläufe vermittelt das Gefühl von Geborgenheit.

- Machen Sie einen Wochenplan mit Ihren Kindern. Hier wird alles, was es zu tun gibt, also auch, was getan werden muss und zur Freizeitgestaltung besprochen wird, eingetragen.
- Vereinbaren Sie für bestimmte Fixpunkte im Tagesablauf feste Uhrzeiten: Wann wird gegessen, wann wird mit den Schulaufgaben gestartet, wann gibt es "Bildschirmzeiten".
- Die Schulzeit zu Hause muss nicht zwangsläufig den wirklichen Schulzeiten

### 2.2 Bewegung ist wichtig

Bewegung ist für Kinder enorm wichtig und sollte ganz oben auf der Aktivitäten-Liste stehen.

Vor- und nachmittags rauszugehen, an die frische Luft, strukturiert den Tagesablauf und tut Kindern und Jugendlichen aller Altersklassen gut. Außer einer warmen Jacke und ein paar Anziehsachen, die dreckig werden können, braucht man nicht viel. Ein Ball wirkt bei anfänglicher Antriebslosigkeit oft Wunder. Auch im Dunkeln mal die Nachbarschaft mit Taschenlampe zu erkunden, oder in die gemütlich beleuchteten Häuser zu schauen, kann spannend sein.

 Wenn es mal überhaupt nicht funktionieren will mit dem Spielen und Toben im Freien, die Kinder aber dringend ihre Bewegung brauchen, greifen Sie doch mal auf motivierende Indoorsport-Videos zurück. Bei meinen Jungs sehr beliebt: Challenges, also das gegenseitige Messen aneinander (z. B. Wie lange brauchst du vom Keller bis zum Dachboden, oder wie oft schaffst du die Strecke hintereinander?)

- Auch sehr beliebt: Die App "7-Minuten-Workout" mit kurzen, aber knackigen Bewegungsübungen.
- Für Mädchen: Youtube-Videos mit Tanz-Workouts und Tutorials
- Der Basketballverein Alba Berlin bietet auf YouTube eine tägliche Online- Sportstunde an.
- Der Boden ist Lava: Eine Art Hindernislauf, bei dem der Boden nicht berührt werden darf.



### 2.3 Entspannungsübungen für Kinder

für Entspannungsübungen, dann am besten aber den Bildschirm ausmachen und einfach zuhören

Die Abkehr von der täglichen Routine, der fehlende Ausgleich über Sport oder das Gefühl von Unter- oder Überforderung können bei Kindern bereits großen Stress und Anspannungen erzeugen. Entspannungsübungen sind für Kinder eine tolle Möglichkeit, Spannung abzubauen.

Ein Klassiker ist die sogenannte progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Hierzu gibt es zahlreiche für Kinder und Jugendliche geeignete Anleitungen im Internet. Die Übungen sind leicht durchzuführen und erfordern keinen großen materiellen Aufwand.

Traumreisen sind ein sehr gutes Hilfsmittel bei Einschlafstörungen. Eine Übersicht finden Sie im Infokasten.

Am besten funktionieren diese Methoden meiner Erfahrung nach, wenn die Eltern sie "anmoderieren" und vorlesen, es gibt aber auch zahlreiche YouTube-Tutorials

### Info:

www.magazin.sofatutor.com/eltern/ entspannungsuebungen-fuer-kinder/

www.zeitblueten.com/entspannungsuebungen-fuer-kinder/





### **Basteln**

Viel wichtiger als das Bevorraten von Klopapier ist aus meiner Sicht ein ausreichend großer Vorrat an Klebstoff, Klebeband, Bindfaden, Pappe und Stiften. Im Grunde können Sie mit Ihren Kindern alles verbasteln, was Sie im Haushalt oder in der Natur finden. Hier ein paar Ideen, die meinen Kindern immer viel Spaß machen:

- Sind bei Ihnen Pappkartons übrig? Bevor Sie diese in den Müll geben, lassen sich mit etwas Klebeband tolle Sachen daraus basteln: Ein Auto ist schnell gebaut, auch ein Flugzeug oder ein Haus. Meine Jungs haben es geliebt, eine Eisdiele zu gestalten und danach mit selbstgebastelten (Papier-)Hörnchen und Spielgeld Geschäfte zu machen. Gleichzeitig schaffen Sie etwas, womit sich Kinder eine Weile selbst beschäftigen können.
- Warum nicht einfach mal wieder eine Höhle bauen? Selbst größere Kinder können sich oft der Versuchung, aus ein paar Decken, Stühlen und Kissen einen geheimen Rückzugsort zu bauen, nicht entzie-

hen. Am "Höhlentag" darf nicht nur in der Höhle gespielt werden, erst richtig gut wird es, wenn Sie erlauben, auch Mittagessen und Abendbrot in der Höhle zu einzunehmen.

- Ein guter Weg zum Stressabbau ist Gärtnern. Pflanzen Sie ein paar Kräuter, z.B. Kresse, auf dem Fensterbrett an. Das Wachsen der Pflanzen zeigt das Vergehen der Zeit. Oder die Kinder bekommen Verantwortung für eine Zimmerpflanze übertragen. Das Gießen der Pflanzen wird zum festen täglichen Ritual.
- Knete selbst herstellen (ungiftig, siehe Rezept). Die Herstellung ist ein großer Spaß, die fertige Knete ist ungiftig und kann in einem Einmachglas oder in einer Plastiktüte lange aufgehoben werden. Ab 2,5-3 Jahren.

### **Selbstgemachte Knete:**

20 gehäufte EL Mehl, 15 TL Salz, 2 EL Öl, 250 ml Wasser, Lebensmittelfarbe, das Ganze von Hand mit dem Mixer verkneten.

- Selbstgemachter Schleim (auch ungiftig): Der Schleim ist herrlich glibberig, vollkommen ungiftig und eignet sich wie die Knete super zum Spielen, z. B. in der Kinderküche.

### Selbstgemachter Schleim:

15g gemahlene Flohsamenschalen, 250 ml Wasser, Lebensmittelfarbe, das Ganze vermischen, kurz erhitzen, abkühlen lassen.

### Literaturempfehlung:

Julia Lanzke: *Mom Hacks. Die geni*alsten Tipps & Tricks für Eltern zum Selbermachen. GU-Verlag. München 2017.

Christian Linker: *Papa, was machen wir heute.Erlebnisse und Alltags-Abenteuer für kleine und große Männer.* GU-Verlag. München 2017.



### Kreativ sein

- Schreiben Sie ein gemeinsames Tagebuch. Dieses kann auch mit Fundstücken des Tages gestaltet werden und zeigt, wie die Zeit vergeht. Sie schaffen zudem ein tolles Zeitzeugnis aus der Krise, dass Sie nach der Pandemie hervorholen und mit Ihren Kinder stolz darauf zurückblicken können, mit welchen Ideen Sie gemeinsam die Zeit gemeistert haben.
- Eine Fortsetzungsgeschichte kann eine passende Beschäftigung für größere Kinder, bzw. die ganze Familie sein. Jedes Familienmitglied erfindet jeden Tag einen Teil der Geschichte. Um es lustig zu gestalten, kann das Blatt umgefaltet werden, und nur die letzten zwei Sätze als Anknüpfungspunkt für die Fortsetzung zur Verfügung gestellt werden.
- Briefe an Verwandte schreiben oder einen Brieffreund finden.
- Hörspiele hören oder selbst ein Hörspiel produzieren und aufnehmen.

### Merke:

Einfach mal gar nichts tun, ist auch okay: Langeweile kann auch ein Motor für Fantasie und die eigene Kreativität sein. Und auch Kinder müssen Langeweile mal aushalten lernen, brauchen keine ständige Animation.

### Weiterführende Ideen:

www.helmholtz.de/fileadmin/user\_upload/06\_jobs\_talente/Schuelerlabore/Helmholtz\_Schuelerlabor



### **Klassiker**

- Verstecken spielen, Reise nach Jerusalem, Pantomime, einen neuen Tanz erfinden.
- Brettspiele oder Kartenspiele bringen die Familie an einen Tisch und bieten für die kindliche Entwicklung wichtige Elemente: Neben Geduld und Konzentration lernen Kinder, Regeln einzuhalten und mit Frustration umzugehen.
- Wenn Sie einen Platz dafür haben: Machen Sie ein Feuer mit Ihren Kindern. Verbrennen Sie ein paar zuvor im Wald oder Park gesammelte Äste. Kinder lieben es zu kokeln, außerdem vermittelt es ein Gefühl für Achtsamkeit im Umgang mit Feuer. Zusammen in die Flammen zu schauen, kann sehr beruhigend wirken. Vielleicht grillen Sie ein paar Marshmallows oder machen Stockbrot.

#### Lesen

Lesen und Vorlesen ist für die Entwicklung Ihres Kindes ab frühestem Alter enorm wichtig. Es fördert von Anfang an die Sprachentwicklung, schafft Nähe und ist ein toller Zeitvertreib. Wenn der Lesestoff ausgeht, könnte mit Freunden getauscht werden. Die Seite Antolin (www.antolin. de) motiviert zum Lesen von Büchern, anschließend können Verständnisfragen beantwortet und damit Punkte gesammelt werden. Viele öffentliche Büchereien bieten bei Mitgliedschaft Hörbücher und Bücher für einen Reader zum Download an.



# Fernseher, Tablet, Handy und Co.

Bildschirme ziehen Kinder jeder Altersklasse magisch an. In Zeiten des Lockdowns bieten Filme, Computerspiele und kurze Clips auf besondere Weise eine willkommene Unterhaltungsform für Kinder an. Es spricht nichts dagegen, dass Kinder und Jugendliche oder die ganze Familie zusammen bei einem Film oder lustigen Videos etwas Ablenkung finden und für eine Weile die Seele baumeln lassen. Trotzdem gibt es aus kinderärztlicher Sicht ein paar wichtige Punkte zu bedenken, damit die verfügbaren Medien sich nicht nachteilig auf Ihre Kinder auswirken:

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind "Bildschirmzeiten" und definieren Sie damit, wann und wie lange diese genutzt werden dürfen (Ausnahmen sind an bestimmten Tagen natürlich erlaubt).
- Kinder unter 3 Jahren sollten idealerweise überhaupt keine Bildschirmzeiten haben.Und wenn es nicht vermeidbar ist, sollten sie nur altersgerechte Inhalte in Begleitung eines Erwachsenen sehen, wobei die Dauer von 20 Minuten nicht überschritten werden sollte (Alternative: Hörspiele)

- Den Überblick über kindgerechte Filme und Serien zu behalten, kann für Eltern schwierig sein. Die Seite www.flimmo.de bietet Empfehlungen und Bewertungen für pädagogisch wertvolle Sendungen für die entsprechenden Altersklassen.
- Die öffentlich-rechtlichen Sender und ihre Mediatheken haben sich an die Bedürfnisse von Kindern angepasst und bieten in der Lockdown-Phase viele Kindersendungen mit pädagogischen Inhalten an.

Schaffen Sie für Ihre Kinder und sich auch "Corona-freie", also medienfreie Zeiten.



### Weiterführende Seiten:

www.kindergesundheitinfo.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/

www.flimmo.de

### Literaturempfehlung:

Paula Bleckmann, Ingo Leipner: Heute mal Bildschirmfrei, Knaur, München, 2018

## Als Eltern auch mal an sich selbst denken

Schaffen Sie sich als Eltern gegenseitig Auszeiten, um in Ruhe und ungestört etwas für sich selbst tun zu können. Sie sind auch gute (vielleicht sogar noch bessere) Eltern, wenn Sie nach einer intensiven Familienzeit für eine kleine Auszeit nur mal an sich selbst denken dürfen. Dadurch tankt man auf, stärkt sich und hat dann wieder mehr Energie für den Familienalltag. Machen Sie sich dafür aufs Neue klar, dass Elternsein Teamwork ist, nur so schaffen Sie es, sich gegenseitig auch Freiräume zu schaffen.



# 3. Wie organisiere ich das Lernen zu Hause?

Angesichts des Berges an Aufgaben für jede Woche können Eltern und Kinder schon mal den Überblick verlieren. Ein paar einfache Maßnahmen tragen aber schon viel zum entspannten Lernen zu Hause bei:

- Den Arbeitsplatz richtig einrichten: Jedes Kind sollte einen festen Ort ohne Ablenkungen für die Schulaufgaben haben.
- Den Überblick behalten: Schauen Sie sich in Ruhe mit Ihrem Kind zusammen an, was alles zu tun ist, und planen Sie gemeinsam die Woche. Mit einer Aufgabenliste für jeden Tag können Sie den "großen Berg" in kleine tägliche Etappen aufteilen. Erledigte Aufgaben auf der Liste durchzustreichen, ermutigt und motiviert.
- Neben den Schulaufgaben gehört dazu auch das Mithelfen im Haushalt. Damit es in der Zeit des Lockdowns zu Hause funktioniert, ist jeder gefragt. Legen Sie Aufgaben fest, die wochenweise abgewechselt werden. Ein selbstgebasteltes Poster an der Küchentür kann zur Motivation durch

Abhaken der erledigten Tätigkeiten beitragen.

- Arbeitszeiten und Pausen: Verwenden Sie am besten eine Uhr oder einen Timer, um die Arbeitsphasen (z. B. 30 Minuten) zeitlich zu definieren und den "Schulgong" zu imitieren.
- Bewegung in den Pausen tut gut und hilft ihrem Kind nach der Unterbrechung, schneller wieder in eine Aufgabe zurückzufinden (z. B. zwischendurch einmal um das Haus rennen).

## 3.1 Kinder-Motivation im Homeschooling stärken

- Mitbestimmung bei der Lernzeit ist wichtig. Planen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und schenken Sie Vertrauen.
- Lernziele sollten ebenso gemeinsam vereinbart werden und realistisch erreichbar bleiben. Ermutigen Sie Ihr Kind!

- Legen Sie Hilfsmöglichkeiten fest, und besprechen Sie, wie sich Ihr Kind bei Problemen gut selbst helfen kann, und ab wann es etwa einen Erwachsenen fragen sollte.
- Über Videochats können Freunde des Kindes oder ältere Kinder als Lernpaten dazu geschaltet werden.
- Erreichte Ziele dürfen belohnt werden! Die Art der Belohnung sollte aber in vernünftigem Verhältnis zum erreichten Ziel stehen.
- Machen Sie deutlich, warum bestimmte Lerninhalte wichtig sind, und worin der Sinn des Erlernten liegt.

### Merke:

Kinder und Jugendliche lieben es, gelobt zu werden. Dadurch bleiben sie motiviert und mit Freude dabei. Sie sehen zudem, dass ihr Engagement wahrgenommen und anerkannt wird.



### 3.2 Weitere Tipps

### Lernplattformen

Neben den von der Schule vorbereiteten Aufgaben gibt es im Internet weitere Möglichkeiten auf verschiedenen Plattformen, Lerninhalte für einzelne Klassenstufen kostenlos für Kinder zu finden. Einige Beispiele sind:

### Info:

- www.serlo.org
- www.scoyo.de
- www.sofatutor.de
   (30 Tage kostenlose Testversion)



### **Ein optimistisches Fazit:**

Die Corona-Krise hat uns in vielerlei Hinsicht unsere Grenzen aufgezeigt. Die Ungewissheit für die Zukunft kann frustrierend und lähmend sein. Der so oft verwendete Begriff der Krise bedeutet im eigentlichen Sinne aber auch: Wendepunkt. Wir sind alle an einen Lebenspunkt gebracht worden, an dem wir plötzlich Zeit haben, unser bisheriges Handeln und Verhalten zu überdenken, wir können und müssen aus festgefahrenen Routinen ausbrechen und haben damit die Chance, unser Leben und unsere Umwelt neu und vielleicht auch besser zu gestalten. Wir stecken alle gemeinsam in der gleichen Krise, das schafft Platz für Solidarität. Es kann ein Ansporn sein, sich gegenseitig zu helfen und trotz sozialer Distanz Freundschaften zu finden und zu vertiefen.

Achten Sie aufeinander, und lassen Sie uns diese Herausforderung gemeinsam meistern!



### Links

Links zu Stellungnahmen der pädiatrischen Fachgesellschaften zur Teilnahme von Kindern mit Vorerkrankungen am Schulunterricht:

## Arbeitsgemeinschaft für Pädiatrische Diabetologie:

https://diabetes-kinder.de/?file=files/ AGPD/download/Aktuelle%20Informationen/SARS-CoV-2\_Empfehlung\_AGPD\_ Stand 23042020.pdf

## Arbeitsgemeinschaft Pädiatrische Immunologie:

http://www.kinderimmunologie.de/neuartiges-Coronavirus

## Deutsche Gesellschaft für Pädiatrische Kardiologie:

http://www.kinderkardiologie.org/fileadmin/user\_upload/Stellungnahmen/2020\_04\_29\_DGPK\_Stellungnahme\_Corona\_Virus\_final.pdf

### Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie:

https://www.gkjr.de/wp-content/up-loads/2020/04/coronainfo-gkjr-v4-teil2-30-04-2020.pdf

### Gesellschaft für Neuropädiatrie:

https://gesellschaft-fuer-neuropaediatrie. org/wpcontent/uploads/2020/05/Stellungnahme\_Covid19\_Schulen\_Kindergaerten\_ v1 0 200430.pdf

### Literatur

- 1. Ziebuhr, J.: Medizinische Mikrobiologie und Infektiologie. Hrsg.: Suerbaum, S. u. a., 8. Auflage. Springer, Berlin/Heidelberg 2016, S. 479ff.
- 2. Maciej F. Boni, Philippe Lemey, Xiaowei Jiang, Tommy Tsan-Yuk Lam, Blair W. Perry, Todd A. Castoe, Andrew Rambaut, David L. Robertson: Evolutionary origins of the SARS-CoV-2 sarbecovirus lineage responsible for the COVID-19 pandemic, in: Nature Microbiology vom 28. Juli 2020, doi:10.1038/s41564-020-0771-4.
- 3. England PH. Investigation of novel SARS-COV-2 variant: Variant of Concern 202012/01. PHE Technical Briefing; 2020.
- 4. Rambaut A, Loman, N., Pybus, O., Barclay, W., Barrett, J., Carabelli, A., Connor, T., Peacock, T., Robertson, D.L., and Volz, E. Preliminary genomic characterisation of an emergent SARS-CoV-2 lineage in the UK defined by a novel set of spike mutations. 2020.
- 5. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-

- CoV-1. The New England journal of medicine. 2020.
- 6. Zhou Y, Zeng Y, Tong Y, Chen C. Ophthalmologic evidence against the interpersonal transmission of 2019 novel coronavirus through conjunctiva. MedRxiv. 2020.
- 7. Xiao F, Sun J, Xu Y, Li F, Huang X, Li H, et al. Infectious SARS-CoV-2 in Feces of Patient with Severe COVID-19. Emerging infectious diseases. 2020;26 (8).
- 8. Aktualisierte Stellungnahme von DGPM, DGGG, DGPGM, DGPI, GNPI und NSK zu SARS-CoV-2/COVID-19 und Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett (Stand 02.10.2020) 2020 [Availablefrom: https://dgpi.de/aktualisierte-stellungnahme-von-dgpm-dggg-dgpgm-dgpi-und-gnpi-zu-sars-cov-2-COVID-19-und-schwangerschaft-geburt-und-wochenbett-stand-30-06-2020/.
- 9. He X, Lau EHY, Wu P, Deng X, Wang J, Hao X, et al. Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19. Nature medicine. 2020;26(5):672-5.
- 10. Armann JP, Diffloth N, Simon A et al. Hospital admission in children and adolescents with COVID-19 early results from a

national survey conducted by the German Society for Pediatric Infectious Diseases (DGPI). DtschArztebl Int 2020; 117: 373–4.DOI: 10.3238/arztebl.2020.0373

- 11. Cruz AT, Zeichner SL. COVID-19 in Children: Initial Characterization of the Pediatric Disease. Pediatrics, 1 Apr. 2020, PEDIATRICS. doi: 10.1542/peds.2020-0834
- 12. Dong Y, Mo X, Hu Y, et al., Epidemiological characteristics of 2143 pediatric patients with 2019 coronavirus disease in China. Pediatrics. 2020. doi: 10.1542/peds.2020-07024.Qiu H, Wu J, Hong et al. Clinical and Epidemiological Features of 36Children with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Zhejiang, China:An Observational Cohort Study. The Lancet Infectious Diseases, Mar 2020. 10.1016/s1473-3099(20)30198-5.
- 13. SinhaJP, HarwoodR, SempleMG et al.COVID-19 infection in children. Lancet-Published online March 27, 2020 https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30152-
- 14. Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) im Austausch mit den Konventgesellschaften und mit Unterstützung des Berufsverbands der Kinder-und Jugend-

ärzte (BVKJ) vom 04.05.2020, www.bvkj. de

- 15. Lee B and Raszka WV. COVID-19Transmission and Children: The Child Is Not to Blame. Pediatrics. 2020; 146 (2):e2020004879
- 16. Dong Y, Mo X, Hu Y, et al. Epidemiologyof COVID-19 among children in China. Pediatrics. 2020;145 (6):20200702e3.
- 17. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA. 2020;323(13):1239–1242
- 18. Posfay-Barbe K, Wagner N, GautheyM,et al. COVID-19 in children and the dynamics of infection in families.Pediatrics. 2020;146(2):e20201576
- 19. https://www.aerztezeitung.de/Politik/ Kitas-sind-keine-Verbreitungsherde-fuer-Coronavirus-414358.html
- 20. https://www.medrxiv.org/content/10.11 01/2020.11.02.20223859v1.full.pdf

- 22. https://www.sueddeutsche.de/gesund-heit/coronavirus-kinder-1.4859225
- 22. Marlene Thielecke, Stefanie Theuring, Welmoed van Loon, Franziska Hommes, Marcus A. Mall, Alexander Rosen, Falko Boehringer, Christof von Kalle, Valerie Kirchberger, Tobias Kurth, Joachim Seybold, Frank P. Mockenhaupt, SARS-CoV-2 infections in kindergartens and associated households at the start of the second wave in Berlin, Germany a cross sectional study (Preprint) BECOSS Study Group doi: ht-
- 23. https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/coronavirus-kinder-1.4859225

tps://doi.org/10.1101/2020.12.08.20245910

- 24. https://www.kinderaerzte-im-netz.de/ news-archiv/meldung/article/wie-vieleinfekte-sind-normal/
- 25. Tian Y, Rong L, Nian W, He Y. Review article: gastrointestinal features in CO-VID-19 and the possibility of faecal transmission. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2020;51(9):843-51.
- 26.https://www.kinderaerzte-im netz.de/media/53ec8fdd33af614b73000c41/source/20130507154029\_fieber-und-fieber-angst.pdf www.bvkj.de

- 27. https://www.swr.de/wissen/studien-masken-schutzwirkung-100.html
- 28. Effectiveness of Face Masks in Preventing Airborne Transmission of SARS-CoV-2, Hiroshi Ueki, Yuri Furusawa, Kiyoko Iwatsuki-Horimoto, Masaki Imai, Hiroki Kabata, Hidekazu Nishimura, Yoshihiro KawaokamSphere Oct 2020, 5 (5) e00637-20; DOI: 10.1128/mSphere.00637-20
- 29. Goh DYT, Mun MW, Lee WLJ, Teoh OH, Rajgor DD. A randomised clinical trial to evaluate the safety, fit, comfort of a novel N95 mask in children. Sci Rep. 2019;9(1):18952. Published 2019 Dec 12. doi:10.1038/s41598-019-55451-w
- 30. Lim EC, Seet RC, Lee KH, Wilder-Smith EP, Chuah BY, Ong BK. Headaches and the N95 face-mask amongst health-care providers. Acta Neurol Scand. 2006 Mar;113(3):199-202. doi: 10.1111/j.1600-0404.2005.00560.x. PMID: 16441251; PMCID: PMC7159726.
- 31. Fikenzer, S., Uhe, T., Lavall, D. et al.Effects of surgical and FFP2/N95 face masks on cardiopulmonary exercise capacity. Clin Res Cardiol109, 1522–1530 (2020). https://doi.org/10.1007/s00392-020-01704-y

- 32. Perri Klaas, Do Masks Impede Children's Development?, New York Times 20.09.2020 https://www.nytimes.com/2020/09/14/well/family/Masks-child-development.html
- 33. https://www.zeit.de/wissen/gesund-heit/2020-03/coronavirus-verschwo-erungstheorien-entstehung-angst-unge-wissheit?

ISBN: 9783969667125

1.Auflage 2021

Druck und Verlag: www.lemmingverlag.de

Vertrieb: Nova MD

Umschlaggestaltung und Gesamtherstellung: Dr. Christoffer Krug Zeichnungen/Layout: Ina Worms, www.blog.ina-worms.de Lektorat: Stephanie Jana, www.lektorat-stilsicher.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Der Erlös aus dem Verkauf dieses Ratgebers wird zugunsten des Kinderpalliativteams Mittelhessen e. V. gespendet.

Die COVID-19-Pandemie hat die Welt vor eine beispiellose Herausforderung gestellt. Dies gilt besonders für Eltern und Kinder, die in dieser Krise außergewöhnlich belastet sind.

Eine Vielzahl von Fragen treiben Eltern um: Gehört mein Kind einer Riskogruppe an? Wie kann ich mein Kind schützen? Wie überstehen wir als Familie einen erneuten Lockdown?

Dieser kurzgefasste Ratgeber gibt Fakten und praktische Tipps für Eltern und Kinder, einfach und verständlich geschrieben.

- Antworten auf die häufigsten Fragen in der Kinderarztpraxis
- Fakten zum Thema COVID-19, wissenschaftlich fundiert, sorgfältig recherchiert
- Lebensnahe, vom Autor erprobte Tipps für Eltern, Kinder und Jugendliche in Quarantäne und Lockdown
- Literatur-Tipps, weiterführende Links, wichtige Telefonnummern etc.

Dr. Christoffer Krug ist Kinderarzt in eigener Praxis in Gießen und Vater von drei Kindern. www.kinderarzt-giessen.de

