

# Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

## Newsletter Nr. 16, 27.11.2020

### Tages-Thema: Luft – eine unsichtbare Helferin in der Not

Liebe Eltern,

wir hoffen, dass Sie mit den aktuellen Einschränkungen Ihren Berufs-, Kindergarten- und Schulalltag bewältigen können. Dass Sie im Takt bleiben, Ihren Rhythmus immer wieder finden und sich durch Holperstrecken nicht irritieren lassen. Apropos Rhythmus: Für die Adventszeit planen wir einen häufigeren, wahrscheinlich wöchentlichen Versand unseres Newsletters, bevor es dann in die Weihnachtspause geht.

Hier gleich ein Tipp für die Adventszeit: Ab 29.11., also 1. Advent, gibt es beim Kindertheater RADELRUTSCH den täglichen RADELRUTSCH-Kalender: Adventslieder zum Mitsingen, Mitbewegen und Mitfeiern: <https://www.radelrutsch.de/>

Die SARS-CoV-2-Pandemie bleibt beharrlich und damit auch alle schützenden und einschränkenden Maßnahmen. Sie lassen sich besser aushalten, wenn man sie [nachrechnen](#) und nachvollziehen kann (Link auch am Ende des NL). Aktuell zeigt sich eine erste Tendenz zur Verminderung des steilen Anstiegs der SARS-CoV-2-Infizierten. Die Belohnung könnte an Weihnachten kommen, wenn sich Familien wieder in größerem Rahmen treffen dürfen. In allen öffentlichen Räumen mit vielen Menschen kann das SARS-CoV-2-Virus übertragen werden, wenn nicht von allen die bekannten Regeln **A**bstand, **H**ygiene, **A**temmaske (AHA) eingehalten werden.

### Unsere Themen für Newsletter Nr. 16

1. **Frische Luft:** Fakten und Erklärungen zur Wirksamkeit von Lüften und Draußen-Sein, sowie Bekleidungs- und Lüftungs-Tipps. Wenn Sie das gelesen haben, werden Sie in Zukunft nicht an **AHA**, sondern sogar an **L-AHA** denken: Weil das **L** wie Lüften und frische Luft so wichtig ist. (Dank an die Autoren Frau Dr. Simon-Stolz und Herrn Dr. Büsching)
2. **Bastelanleitungen für Windrad und Mobile** (mit Erfolgsgarantie), die Luftbewegung sichtbar machen (Dank an die die Autorin Frau Dr. Arndt). Wie beim ersten Lockdown geht es um sinnvolle Möglichkeiten aktiv und kreativ zu bleiben. Das ist nur eine von [VIELEN](#).
3. **Neue Link-Tipps speziell für Jugendliche**, für Stress-Situationen und zum „Corona-Risiko-Rechner“.

### Lüften ist wichtig, aber Kälte macht doch krank?

Wir sind umgeben von Viren und Bakterien und kennen von vielen ihren Weg in den Körper. Grundsätzlich sind Viren und Bakterien, die Menschen krankmachen, empfindlich gegen Kälte aber ebenso gegen Wärme. Bei normaler menschlicher Körpertemperatur fühlen sich die kleinen Wesen am wohlsten. Deshalb heizt unser Körper richtig auf, d.h. er entwickelt Fieber, um die Erreger zu bekämpfen.



Viren und Bakterien haben es gerne warm. Wo es kalt ist, mögen sie nicht so gerne sein. Deswegen sind draußen im Winter nur ganz wenige Keime in der Luft, in geheizten Räumen aber ganz viele. Je mehr Menschen sich in diesen Räumen aufhalten, umso mehr Keime sind vorhanden. Nicht alle Menschen werden durch diese Keime krank. Manche tragen die Keime in sich, ohne es zu merken, weil sie noch keine Symptome (Krankheitszeichen) haben. Sie können dann aber bereits andere anstecken. Das nennt man **Inkubationszeit**.

In der feuchten Atemluft, dem **Aerosol**, werden die Keime von einem zum anderen getragen. Deshalb heißen die Tröpfchen auf Französisch ganz anschaulich „Postillion“. In warmen Räumen, in denen sich viele Menschen aufhalten, also Klassenzimmer, Wartezimmer, Busse und Bahnen, Kinos, Restaurants usw. sind viele Keime in der Luft. Beim Reden, Schreien, Singen und sich bewegen werden besonders viele Keime ausgeatmet. Diese vielen Keime in der Luft kann man nur entfernen, wenn die Luft in diesen Räumen durch frische Luft ersetzt wird. Am einfachsten und effektivsten geht das mit Lüften - und zwar mit **Stoßlüften**: Die Fenster werden weit aufgemacht und mindestens fünf Minuten offengelassen. Der Austausch der Luft gelingt noch schneller, wenn gegenüberliegende Fenster und Türen weit geöffnet werden können. Das nennt man **Querlüften**.

Die Keime sollen also nach draußen. Das gelingt nicht, wenn man die Tür öffnet. Dann wandern sie bestenfalls in den Flur und von dort weiter in andere Räume. Warum das Fenster nicht einfach kippen? Das reicht für den notwendigen Luftaustausch und die Keimbeseitigung nicht aus.

In Räumen, in denen viele Menschen sind und viel gesprochen wird, muss verständlicherweise häufiger gelüftet werden. Das gilt besonders für Schulklassen. Es ist also wichtig, die Fenster alle 20 Minuten für fünf Minuten weit aufzumachen.

Interessant ist, dass bei raschem Luftwechsel Möbel und Wände warm bleiben. Nach dem Lüften geben sie die Wärme wieder an die frische, kalte Luft ab. Daher sinkt die Raumtemperatur nur um 2 bis 3 Grad ab und wärmt sich danach wieder rasch auf. Das heißt, niemand muss lange frieren! Und der Energieverlust hält sich in Grenzen. In den längeren Pausen sollten aber zusätzlich die Heizkörper abgestellt werden. Energie- und Lüftungsbeauftragte sollten mit den LehrerInnen an korrektes Lüften und die Heizkörper denken.

## Schutzmöglichkeit während der Lüftungszeit

Schützen kann man sich gegen Zugluft und Frieren auf jeden Fall mit **geeigneter Kleidung**. Die sollte aus mehreren Schichten den „**Zwiebelschalen**“ bestehen:

1. Unmittelbar auf der Haut **Baumwollunterwäsche**. Das Unterhemd sollte so lang sein, dass der Rücken auch bei Bewegungen bedeckt ist (zum Schutz der Nierenregion). Das wird in der aktuellen Mode nicht berücksichtigt.
2. **Funktionskleidung** wie beim Sport. Diese Schicht kann auch aus Merinowolle oder einem Wolle-Seide-Gemisch bestehen (leider teuer).
3. **Sweatshirt** mit oder ohne Kragen, **(Woll-)pullover**. Auch gerne etwas **Cooler**, z.B. ein Poncho.
4. Socken, Strümpfe und Schuhe: Warme Strümpfe und Schuhe mit fester, isolierender Sohle und Innenfutter. Eine **warme Einlegesohle** wirkt auch.
5. Für die Lüftungspausen **Stirnband/Mütze, Schal**, bei Bedarf Weste, Jacke, Handschuhe. Alles Kleidungsstücke, die auch für den Schulweg und die großen Pausen gebraucht werden.

Die Mode ist leider in vielerlei Hinsicht unvernünftig. So wärmen enganliegende Kleidungsstücke weniger effektiv als locker sitzende, weil weniger Luft zwischen Körper und Außenluft gespeichert wird. Vielleicht gelingt ja ein kollektiver, cooler Gegenstrom, angeleitet von den aktuellen Bedürfnissen.

### Fazit:

Warm anziehen und entsprechend vorbereitet sein! Das „**Zwiebelschalen-Prinzip**“ (s.o.) hat sich bewährt. Mehrere Lagen, die man im Bedarfsfall schnell und unkompliziert an- und wieder ausziehen kann, um nicht zu schwitzen. Jacken, Westen, Schals, Pullover, warme Socken sollten auf jeden Fall zur Grundausstattung gehören.

**Frieren** für kürzere Zeiten kann unangenehm sein, ist aber nicht schädlich und schon gar **nicht krankmachend**. Auch wenn die Menschen noch immer davon sprechen, sie hätten sich erkältet, seien also durch Kälte krank geworden. Krank machen uns die Keime, also die Viren und Bakterien. Richtig angewendet, kann der Wechsel von kalt und warm sogar Infektionen vorbeugen. Daher die Empfehlung, das Duschen mit kaltem Wasser zu beenden. Auch die Sauna beruht auf dieser Erfahrung. Und es gibt noch einen positiven Nebeneffekt: **Frischluft macht wach** und erhöht das **Konzentrationsvermögen!**

**Also: Richtiges Lüften verringert die Anzahl der Keime erheblich** und damit das Risiko, sich anzustecken. Selbstverständlich ist es erlaubt, sich eine warme Jacke oder einen Schal anzuziehen, wenn es zieht oder man friert. Keine Angst, wenn es beim Lüften mal kalt wird - **davon wird man nicht krank!**

**P.S.:** Viele Erkältungen werden über Oberflächen und Hände übertragen. Die Hygieneregeln sind also doppelt sinnvoll und wirksam!

Der Wind spielt eine Hauptrolle bei der Vertreibung des Corona-Virus. Wir machen ihn sichtbar. Wie soll das denn gehen?

So einfach:

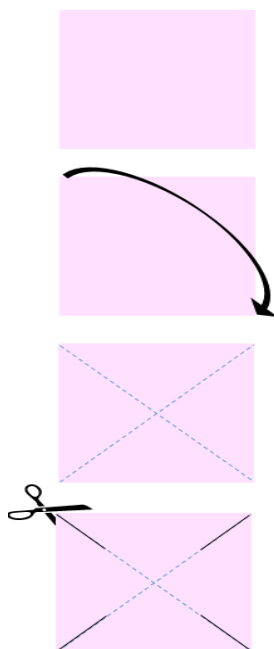
### Den Wind einfangen und sichtbar machen

Wie kann man unsichtbare Luft, die ja für das Lüften so wichtig ist, für Kinder greifbar und damit begreifbar machen?

Ein schöner Bastelspaß ist es, ein Windrädchen oder ein Mobile zu basteln, das man vor das offene Fenster halten kann. Dabei reagiert ein Windrad nur bei stärkerem Luftaustausch, dafür kann man es aber auch selber anpusten. Es ist ja auch schön, wenn man stärker ist als der Wind.



Für beide Bastelideen benötigt man Holzstäbe. Die kann man im Bastelladen kaufen – oder auch selbst im Wald suchen. Abgewaschen mit etwas heißem Wasser sind solche Fundstücke oft sogar schöner als ein gekaufter Stab. Für das Windrad sollte man nach einem möglichst geraden Stöckchen suchen, beim Mobile stören auch kleine Knicke und Unregelmäßigkeiten nicht und können sogar sehr schön aussehen. Will man ein Mobile basteln, kann man auch gleich nach einigen wenigen gut getrockneten Blättern, Vogelfedern oder anderen leichten Naturmaterialien Ausschau halten. Ebenso schön sind aber auch kleine Sterne aus Stroh oder ausgeschnitten aus buntem Papier oder Goldpapier.

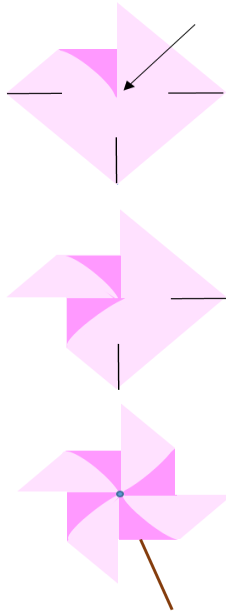


Ein **Blatt Papier** zum Quadrat schneiden, z.B. 14 cm x 14 cm oder 15 cm x 15 cm.

Schön ist farbiges Papier, besonders wenn Vorder- und Rückseite unterschiedlich gefärbt sind. Ganz individuell wird das Windrad, wenn man das Papier bemalt (z.B. mit Weihnachtsmotiven) oder einfach mit verschiedenen Buntstiften das Papier kreuz und quer bekrizelt.

Das Blatt faltet man zunächst diagonal, klappt es dann wieder auf, faltet dann die entgegengesetzte Diagonale und klappt das Stück wieder auf.

Dadurch erhält man die Markierungen, an denen man das Stück Papier einschneidet: Entlang der entstandenen Knicke schneidet man mit einer Schere vorsichtig die Hälfte der Strecke.



Nacheinander jede 2. Ecke zur Mitte biegen (nicht falten oder knicken!) und festkleben.

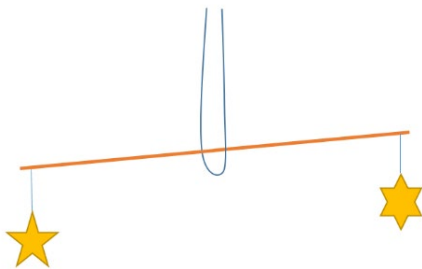
Das gelingt gut mit einem winzigen Tupfen flüssigen **Klebstoffs**, einem kleinen Tupfer Klebestift oder einem kleinen Klebefilmstückchen oder dünnem doppelseitigen Klebeband - (nicht geeignet sind „Popelkleber“, Hafties, Powerstrip-Stücke und ähnliches).

Zum Schluss befestigt man das Windrad mit einer **Posternadel** mit rundem, buntem Plastikknopf oder mit einem kleinen Nagel an einem **Holzstab**.

Besonders gut dreht sich das Windrädchen, wenn man eine **Holz- oder Plastikperle** zwischen Windrädchen und Holzstab auf die Nadel steckt.

Für ein Mobile braucht man **drei Stöcke/Stäbe unterschiedlicher Länge**. Die beiden kleineren Stöcke sollten etwa halb so lang sein wie der größte Stab.

An den beiden kleinen Stöcken befestigt man mit **festen Faden** an jedem Ende (selbstgebastelte) **Strohsterne**, ausgeschnittene **Papiersterne** etc. **oder auch leichte Fundstücke aus der Natur**.



Dann braucht man eine zweite Person. Eine Person hält einen der kleinen Stöcke seitlich rechts und links zwischen den Zeigefingern/Händen. Die andere Person macht eine Schlaufe um den Stab aus einem ausreichend langen reißfesten Faden und versucht den Stab möglichst in der Mitte anzuheben während die andere Person vorsichtig loslässt. Der Faden wird so lange nach rechts oder links verschoben, bis der

kleine Stab wirklich angehoben werden kann, ohne dass er zu einer Seite kippt. An dieser Stelle fixiert man den Faden am besten mit einem kleinen Klebestreifen, so dass er nicht mehr verrutschen kann und bindet den Faden dann gut an dem Stab fest. Das längere Ende des Fadens bindet man an ein Ende des großen Stabes. Mit dem zweiten kleinen, bereits geschmückten Stab verfährt man genauso.

Zum Schluss sucht man auf die gleiche Weise die Stelle am großen Stab, an der er in der Waage ist und befestigt dort den Faden, mit dem man das ganze Mobile am Fenster aufhängen kann. Das ist eine recht anspruchsvolle Aufgabe, aber man hat ja durch die kleinen Stäbe nun schon Übung.

Viel Spaß beim Wind einfangen.

Noch ein Hinweis für Jugendliche, für die die Kontaktbeschränkung ein großer Verzicht ist, der Stress macht. Für sie und die Familien gibt es einen interessanten Link:

<https://deref-web.de/mail/client/lkdsANiW9Rg/dereferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.corona-und-du.info%2F>

Für die vielen Konflikte im Familienalltag gibt es Antworten:

<https://deref-web.de/mail/client/wOEE0-7Jk5Q/dereferrer/?redirectUrl=http%3A%2F%2Fwww.familienunterdruck.de%2F>

Und wer gerne rechnet, kann sich damit beschäftigen und sein Corona-Risiko berechnen:

<https://www.mpic.de/4776598/covid-19-ansteckungsrisiko-selbst-berechnenhttps://www.mpic.de/4747361/risk-calculator>

Bis bald mit herzlichen Grüßen,



Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

- [Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

### **Susanne und Barbara stellen sich vor:**

#### Susanne Peter

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. „ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

#### Dr. med. Barbara Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin, deutsche Ländervorsitzende der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz ([www.Babyambulanz.de](http://www.Babyambulanz.de)). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfalle und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das

Baby/Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

### Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNLTransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen](#)

Der Newslettersend erfolgt durch...

# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: [info@echt-dabei.de](mailto:info@echt-dabei.de), Internet: [www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)

