

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 18, 11.12.2020

Tages-Thema: Rezepte für Corona-konformes Singen und für ein selbstgemachtes Lebkuchenhaus; L wie Lockdown- Luther- Lebkuchen - und - nicht vergessen- Lüften!

Liebe Eltern,

zwei Welten: Die **Kinderwelt** mit Adventsstimmung und Weihnachtsvorbereitungen (Anleitung für ein selbstgemachtes Lebkuchenhaus finden Sie weiter unten im Brief) auf der einen Seite. Die anhaltenden **Einschränkungen**, die möglicherweise auch an Weihnachten nicht gelockert werden können, auf der anderen Seite. Und Sie als Eltern dazwischen, als Filter und Schutz der Kinderwelt. Eine anspruchsvolle und anstrengende Aufgabe.



Wie so oft in den **zehn Pandemie-Monaten** in denen wir Sie bereits begleiten, wollen wir Sie ermutigen, positive Elemente in dieser besonderen Zeit zu entdecken. Dazu hilft manchmal ein **Perspektivenwechsel (NL 5)**: Wie denken wir wohl nächstes Jahr um diese Zeit über den Corona-Advent 2020? Was erzählen wir uns, wenn wir dann wieder im gewohnten Familien- und Freundeskreis zusammen sind. Weißt Du noch... Das schaffen wir und nächstes Jahr werden wir wahrscheinlich wieder ein vertrautes Weihnachten feiern.

Und **der Blick in die Nachbarschaft**, ins Wohnhaus oder Wohnviertel. Wer ist einsam und würde sich über eine kleine Überraschung freuen? Über einen verzierten Lebkuchen (aus den Resten vom Lebkuchenhaus), einen selbst gebastelten Stern, ein Ständchen mit Advents- und Weihnachtsliedern, fröhlichen Kinderstimmen und vielleicht sogar mit Block- und Querflöte oder anderen Instrumenten. Mit Abstand, und nicht so wie auf dem Bild! Am besten draußen. In Begleitung von einem Erwachsenen müsste so Singen möglich und Corona-konform sein. Auf einem Bollerwagen könnte eine Krippe oder ein Bäumchen mitgeführt werden, oder... Wir sind natürlich sehr neugierig, welche Möglichkeiten Sie gefunden haben. Wenn Sie mögen, schreiben Sie uns, oder schicken ein Foto oder eine Zeichnung. Das würde gut in unseren Januar-Newsletter passen.

Advent - Zeit der Lieder

Auf die Frage, was **im Advent am meisten vermisst** wird, gibt es sehr verschiedene Antworten: Vom Weihnachtsmarkt bis zum ausgiebigen Shoppen in geschmückten Läden mit weihnachtlicher Musik und Glühwein. Häufig wird das **Singen** genannt. Im Frühjahr haben Covid-Erkrankungsserien nach Chorproben aufgeschreckt. Das Singen in geschlossenen Räumen und in Gemeinschaft war nicht mehr



möglich. Mittlerweile gibt es Untersuchungen und Erkenntnisse, unter welchen Vorsichtsmaßnahmen es wieder möglich ist. Der Kinderarzt Till Reckert hat sie unter einem schönen Titel zusammengefasst. Danke dafür:

„Von Tuten und Blasen eine Ahnung: Musizieren unter Pandemiebedingungen“

Wir gehen zuerst 500 Jahre zurück in die Vergangenheit:

"Wenn Gott tödliche Seuchen schickt, will ich Gott bitten, gnädig zu sein und der Seuche zu wehren. Dann will ich das Haus räuchern und lüften, Arznei geben und nehmen, Orte meiden, wo man mich nicht braucht, damit ich nicht andere anstecke und vergifte und ihnen durch meine Nachlässigkeit eine Ursache zum Tode werde. Wenn mein Nächster mich aber braucht, so will ich weder Ort noch Person meiden, sondern frei zu ihm gehen und helfen. Siehe, das ist ein gottesfürchtiger Glaube, der nicht tollkühn und dumm und dreist ist und Gott nicht versucht."

Martin Luther (1527), als in Wittenberg die Pest ausbrach.

Zum Glück müssen wir nicht mit der Pest leben und leben auch sonst nicht im 16., sondern im 21. Jahrhundert. Aber es gibt schöne **Traditionen** aus der damaligen Zeit, die wir weiterpflegen. Beispielsweise die **Haus- und Kirchenmusik** in der Adventszeit und zu Weihnachten. Was müssen wir wissen, um dabei unter Pandemiebedingungen nicht „tollkühn und dumm und dreist“ zu handeln und das Schicksal „nicht zu versuchen“?

- Tröpfchen verbreiten sich beim **Sprechen**, Nießen, Husten und **Singen**. Eine **brennende Kerze** zeigt, wie weit sie ungefähr fliegen: So weit, wie ein Kerzenlicht beim Sprechen oder Singen vor unserem Mund flackert. Dies ist beim Singen nicht weiter als beim deutlichen Sprechen. Wenn wir diesen **Abstand verdoppeln**, haben wir schon einen guten Schutz vor direkter Ansteckung durch größere Tröpfchen. Sie fallen nämlich in diesem Abstand zu Boden. Bei leiserem Singen produziert man weniger Tröpfchen und kann dann auch besser auf die Anderen hören. Das ist beim Musizieren immer wichtig, denn dabei kommt es ja darauf an, dass man gut aufeinander hört.
- **Blasinstrumente** haben in diesen Tagen einen schlechten Ruf. Hier gibt es Unterschiede, die auch mit der Kerze getestet werden können: Kleine gerade Blasinstrumente (Flöten etc.) verteilen Tröpfchen weiter als gekrümmte größere Blechblasinstrumente. Dort wird das Aerosol zu Kondenswasser, das dann kontrolliert entfernt werden muss.

Wie bei allem sind Treffen mit vielen Personen in kleinen, schlecht gelüfteten Räumen ein Problem. Weil viele Tröpfchen produziert werden, die lange im Raum bleiben. Deshalb: Stoßlüften alle 20 Minuten (siehe „**AHA-L-Regeln**“ in **Newsletter 16**). Straßenmusik wäre also möglich, denn draußen ist die Ansteckungsgefahr 10-20 Mal geringer. Das Publikum sollte locker verteilt mit Abstand stehen können und evtl. auch Masken tragen.

Quelle u.a.: Kähler, C. J./Hain, R. (2020): Musizieren während der Pandemie - Ein Video von Prof. Kähler. Universität der Bundeswehr München, Institut für Strömungsmechanik und Aerodynamik.
<https://www.youtube.com/watch?v=ePD1nJgRah0>.

Weitere interessante Links zum Thema Singen finden Sie hier: liederarchiv.de; www.cantico.m

! Bitte beachten Sie aber immer die aktuellen Empfehlungen, Gebote und Verbote!

Eine neue Situation braucht neue Wörter

Während der Pandemie sind neue Wörter entstanden. Dazu gehört z.B. **Vorquarantäne**. Das ist eine Zeit mit wenigen, ausgesuchten und damit sicheren Kontakten. Sie soll Schutz bieten vor Kontakt mit Covid-19 und an Weihnachten den Besuch von Großeltern und anderen betagten Verwandten ermöglichen. Ein Schnelltest kann evtl. zusätzliche Sicherheit geben.

Weihnachtsvorbereitungen für das Feiern mit Großeltern

Es lohnt sich also die Weihnachtstage genau zu planen: um mit Großeltern oder nahestehenden Menschen, die zur Risiko-Gruppen gehören, zu feiern.

Fragen wie: Reicht der Raum für Abstand. Wer erinnert die Kinder ans Maske-Tragen, wenn es zwischendurch (zum Beispiel im Flur) zu eng wird? Sollte ein Extra-Tisch vorbereitet werden, mit eigenen Schüsseln, um das Herumreichen zu ersparen? Wer denkt ans Lüften, wenn es gerade so schön warm und gemütlich geworden ist?

Unser Tipp: Das Come-back des guten alten Küchenweckers, den die Kinder immer wieder stellen dürfen. Sie sind dann die „**Lüftungs-Beauftragten**“. Auch eins der neuen Wörter. Wir haben bestimmt nicht an alles gedacht, deshalb: **Denken Sie weiter.....**

Wo bleibt denn das Lebkuchenhaus?

Hier ist es, geplant, gebacken und gebaut von Uwe Büsching, der eigentlich Kinderarzt ist. Ein Tipp vorab: Für Ungeübte und nicht so Experimentierfreudige, oder auch wenn man weniger Zeit hat: es gibt Lebkuchenteig auch zum Ausrollen im Supermarkt. Das **Verzieren** ist dann der Höhepunkt für kleine und große Naschkatzen. Und das **Verzehren** sollte mindestens bis Weihnachten aufgeschoben werden.

Lebkuchenhaus selbstgemacht

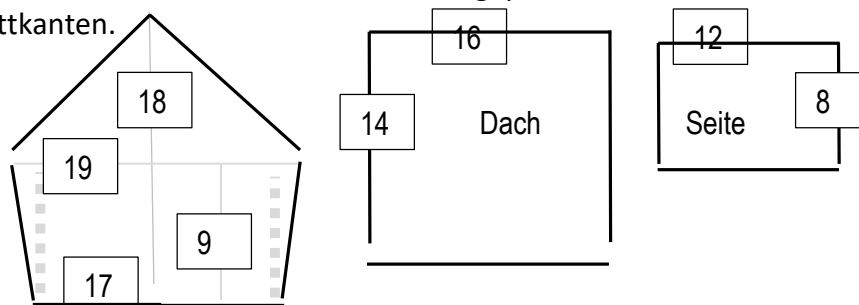
Eine echte Aufgabe für einige Tage, Schnittvorlagen aus Pappe herstellen (wieder verwendbar), 1-2 Stunden (auch eigene Modelle sind möglich), Teigzubereitung 1 Stunde, Kühlung 12 Stunden, Backen und Zuschneiden 1-2 Stunden, Verzieren viele Stunden, Verzehren – ob, wann, wie?



Am ersten Tag überlegen wir, wie unser

Lebkuchenhaus aussehen soll. Wie groß soll es werden? Reicht der Teig? Deshalb vor dem Backen mit der Pappe Maß nehmen. Achtung: Die Ränder der gebackenen Lebkuchenplatten sind abgerundet und wellig und müssen abgeschnitten werden (schmecken aber ganz besonders gut). Nicht zu knapp planen. Weil gebackener Lebkuchen nur gut zu schneiden ist, wenn er noch warm ist, Werden die Pappteile auf den gebackenen, noch warmen Lebkuchen gelegt. So gelingt das Zuschneiden.

Für Anfänger habe ich hier mal ein Schnittmuster abgebildet, Maßstab 1: 5, Maße in cm. Die hellen Linien sind Konstruktionslinien, die gepunkteten Seitenwand innen, die dunklen die Schnittkanten.



Jedes Teil zweimal. Es bleiben Reste, aus denen Schornstein, Bank und Zäune geschnitten werden können. Am besten auch mit Pappe Vorlagen anfertigen.

Bäume, Schneemann usw. können mit den üblichen Förmchen ausgestochen und später angeklebt werden. Die Lage der Fenster und der Tür kann frei gewählt werden. Die Ausschnitte vorher in die Pappen einfügen. Tipp: Die ausgeschnittenen Fenster halbieren und als Fensterläden später ankleben.

Am zweiten Tag stellen wir den Teig her. Er muss dann 12 Stunden, mit Folie zugedeckt kühl ruhen. Zunächst werden die Zutaten in verschiedene Gefäße gefüllt

In einen Topf füllen wir: 375 – 400 g. braunen Zucker
375 – 400 g. Honig
150 g. Butter

Dies wird unter Rühren erhitzt, bis der Zucker geschmolzen ist. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

In eine Schüssel füllen wir: 900 g. Mehl
1 gehäufte TL Lebkuchengewürz
1 gehäufte TL Kakaopulver

Zutatenliste
375 – 400 g. braunen Zucker
375 – 400 g. Honig
150 g. Butter
900 g. Mehl
1 geh. TL Lebkuchengewürz
1 geh. TL Kakaopulver
Pottasche/Backpulver
1 Ei

1

Mehr Kakao macht es brauner. Alles miteinander verrühren.

Ein Ei in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerschlagen.

In einer Tasse wird ein gehäufte TL Pottasche mit 3 Esslöffel Wasser aufgelöst. Backpulver, das unter Mehl gemischt wird, geht auch.

Die in Wasser gelöste Pottasche kommt zu dem Mehl in die Schüssel, dann das zerschlagene Ei in die Mehlschüssel geben und zuletzt die Honig-Zucker-Butter Mischung. Alles gut verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, wenn er zu sehr klebt hilft etwas Mehl. Unter Frischhaltefolie mindestens 12 Stunden reifen lassen. Auch beim Formen der Kugel kann der Einsatz von Frischhaltefolie nützlich sein.

Am dritten Tag wird der gereifte Teig in drei Teile geteilt und zu einem Viereck ausgerollt. Das Ausrollen ist schwere Arbeit und dauert eine Weile. Bewährt hat sich eine Silikondauerbackmatte (z. B. Tchibo 4,99€). Auf Backpapier bei 200 Grad/ Umluft 180 Grad ca. 13 Minuten gebacken. **Achtung:** Bräunt sehr schnell! Dann die Schablonen auflegen und den warmen Teig schneiden. Aus den Teigresten Streifen für Zäune etc. schneiden und mit den Förmchen alles Mögliche ausstechen. Die Längsseite der Dachformen anschrägen, ca. 45°, damit die Dachhälften nicht überlappen. Die übrigen Reste kann man gleich essen – köstlicher Lohn für die Arbeit. Oder evtl. dekoriert verschenken (s.o.). Abkühlen lassen. Dabei wird der Teig hart.



Am vierten Tag wird das Haus auf den dritten Lebkuchen gebaut, wie beim Fertighaus. Dazu benötigen wir „essbaren“ Kleber: 1 Eiweiß schaumig geschlagen. Anschließend so viel Puderzucker zugeben, bis ein dickflüssiger Guss entsteht, den man mit Lebensmittelfarbe bunt machen kann. Dazu die Farbe vorher in den Puderzucker rühren. Wenn die Einzelteile wackelig oder rutschig sind kann man die Teile mit Zahnstochern befestigen. Vorsichtig, dass der Lebkuchen nicht bricht! Fenster und Türen werden von innen mit Blattgelatine verschlossen (weiß oder rot).

2. Einkaufsliste
Blattgelatine
Eier
Puderzucker
Lebensmittel Farbe



Am fünften Tag oder später, wird das Haus mit allen erdenklichen Leckereien, Smarties, Gummibärchen, Trockenobst, Nüssen, Keksen, verziert. Dazu wieder „essbaren“ Kleber anrühren. Der Schornstein kommt oben drauf, Bäume, Zäune und die Schneemänner drum herum. Zuckerstangen sind als Zaunpfähle gut geeignet.

Weil es so schön ist, möchte man es nach Weihnachten nicht essen. Kein Problem, denn die Weihnachtszeit dauert bis zum 2. Februar, da ist Mariä Lichtmess. Weil es solch einen Spaß gemacht hat, machen wir nächste Woche gleich noch ein Haus für...

Vielen Dank an Herrn Büsching für diese genaue Anleitung und die Illustration!

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und eine gute Zeit bis zum nächsten Advent-Brief.

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). 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 Trotzanfälle 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, Internet: www.echt-dabei.de

