

Das Vorsorgemagazin rund um Kind und Kegel | Nummer 1 | 2021

gesund und wie!



Foto: Adobe Stock

Die vier Säulen der Kindergesundheit
COVID bei Kindern: Meist milde Verläufe
LR Bogner-Strauß: Spagat zwischen
größtmöglicher Sicherheit und Alltag
Rundum gesund durch die Pandemie

Kinder- und Jugendfacharzt Hans Jürgen Dornbusch über die 4 Gesundheitssäulen für Kinder.

Wenn 's wehtut, zum Arzt gehen!

Auf die Gesundheit seines Kindes schauen heißt nicht nur, es vor dem Coronavirus zu schützen. Das kommt in Pandemie-Zeiten bloß dazu. Die tragenden Säulen der Kindergesundheit sind – und bleiben – gesunde Ernährung, saubere Luft, Unfallverhütung und Impfen.

Vier Säulen tragen die Gesundheit unserer Kinder, betont Kinder- und Jugendfacharzt Hans Jürgen Dornbusch: Wir müssen sie gesund ernähren, ihnen saubere Atemluft bieten (also zum Beispiel auch: nicht rauchen), sie bestmöglich vor Unfällen bewahren und sie impfen lassen. In Zeiten der Pandemie geraten diese wichtigen Grundvoraussetzungen für ein gesundes Kinderleben manchmal ein bisschen aus dem Bewusstsein. Aus Angst vor einer COVID-19-Infektion wird die Impfung beim Arzt aufgeschoben oder nach einem Sturz die Fahrt in die Klinik aufgeschoben. „Wenn 's wehtut, soll man aber zum Arzt gehen!“, betont Dornbusch. Kinderarztordinationen gehören zu den sichersten öffentlichen Orten und auch in allen anderen Gesundheitsbereichen einschließlich der Krankenhäuser wird auf höchste Hygiene getachtet.

Selbst im seltenen Fall, dass ein Kind an COVID-19 erkrankt (mehr dazu auf Seite 4), wäre das weniger gefährlich als ein durchgebrochener entzündeter Blinddarm, eine verschleppte Herzmuskelerkrankung nach einer Grippe oder ein (zu) spät gefundener Tumor.

Bewegung statt Schokolade

Nicht nur die Erwachsenen kämpfen nach Zeiten des Lockdowns mit zwickenden Jeans; auch die Kinder sind nachweislich dicker geworden. „Bei jedem zweiten Kind in meiner Ordination muss ich feststellen, dass es auf der Gewichtskurve um eine Perzentilstufe höher gerutscht ist“, berichtet Dornbusch. „Dickere Kinder bekommen die gleichen Wohlstandserkrankungen, wie wir sie bei den Erwachsenen sehen: Ihr Blutdruck steigt, ebenso der

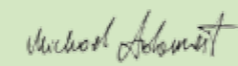
Blutzucker – und ihre Blutgefäße altern vor der Zeit. Auch Asthma wird häufiger, wenn die Lunge zu wenig Platz hat.“ Der Kinderfacharzt rechnet bei den betroffenen Kindern schon jetzt mit einer verkürzten Lebenszeit, wenn nicht rechtzeitig gegengesteuert wird. Also: gesund kochen, oft rausgehen, Kinder laufen lassen, Ball spielen, Roller fahren – jetzt eben vermehrt im engen Familienkreis. Wer viel draußen ist, bietet seinem Kind auch bessere Luft zum Atmen. Und für Eltern sollte es selbstverständlich sein, nicht zu rauchen. Ständiger Passivrauch macht auch die kindliche Lunge anfälliger für COVID-19.

Alte Gefahren – gute Tipps

Gefahren drohen Kindern nicht nur von neuen Viren, sondern auch von altbekannten Haushaltsgeräten. Da darf kein Kabel

rapieangebote in der Steiermark verfügbar sind – und bleiben –, falls Kinder besondere Begleitung durch die schwierige Zeit benötigen.

Direkt oberhalb erklärt der steirische Fachgruppenobmann für Kinder- und Jugendheilkunde, Hans Jürgen Dornbusch, die vier goldenen Säulen der Kindergesundheit. Sie haben immer gegolten. Und sie werden immer gelten. Auch wenn das verflixte Virus endlich besiegt ist. Einen gesunden und zuversichtlichen Frühling wünscht Ihr



Dr. Michael Adomeit
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin

Elternbrief

Liebe Eltern!

Ich weiß, Sie können es wahrscheinlich nicht mehr hören: das C-Wort. Und vielleicht wollen Sie es auch nicht mehr lesen. Für viele – aus ärztlicher Sicht jedenfalls – an den Haaren herbeigezogene Storys über Corona im Internet oder den „sozialen“ Medien kann ich da nur rechtgeben: Am besten nicht einmal ignorieren.

Das gilt aber keineswegs für den Beitrag zweier steirischer Top-Kinderärzte über COVID-19 und Kinder: Volker Strenger ist Experte für Lungenheilkunde und



Allergien bei Kindern und Reinhard Kerbl leitet die Kinderabteilung am LKH Hochsteiermark. Beide erklären, wie COVID-19-Erkrankungen bei Kindern ablaufen (zum Glück meistens glimpflich) und wie im Fall einer Infektion von Kindern zu verfahren ist. Aus kinderpsychiatrischer Sicht beschreibt Christine Kopp, wie man auch kleine Kinder gut durch die schwierige Zeit bringt. Sportpädagoge Sebastian Ruin und Diätologin Berndette Knafl beleuchten die Themen Bewegung und Ernährung während der Pandemie. Last but not least berichtet Gesundheitslandesrätin Juliane Bogner-Strauß, welche Unterstützungs- und The-



So geht 's sicher nicht: Futtern statt bewegen, Masern riskieren, auf die Kindersicherheit vergessen oder kindliche Schwermut ignorieren ist grundfalsch und sehr riskant!

vom Wasserkocher so herunterhängen, dass sich der Zweijährige daran aufziehen will, keine Steckdose darf ungesichert sein und keine Leiter unbeaufsichtigt herumstehen.

Je weniger die Kinder durch die Einschränkungen draußen entdecken können, desto größer wird ihr Forscherdrang in den eigenen vier Wänden. Zum Glück gibt es in der Steiermark den Verein „Große schützen Kleine“, der Kindersicherheitstipps für alle Altersstufen herausgibt. Die Infoblätter bekommen Eltern beim Kinderarzt oder der Kinderärztin, sie sind aber auch auf der Homepage www.grosse-schuetzen-kleine.at unter „Broschüren & Infoblätter“ zu finden.

Impfen wie im Büchel

Auch wenn COVID-19-Impfungen für Kinder gerade noch an den ersten Freiwilligen getestet werden (siehe Seite 4), bieten Impfungen wichtigen Schutz. Eben gegen jene vielen anderen durch Impfung vermeidbaren Krankheiten, die es neben Corona auch noch gibt. Geimpft wird weiterhin nach Plan, „so wie 's im Büchel steht“, betont Kinderarzt Dornbusch. Mit dem „Büchel“ ist das *Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind* gemeint, mit dessen Bons Impfen im Wert von rund 900 Euro

kostenlos in Anspruch genommen werden können. Ein krankes Kind mit hohem Fieber lässt man sowieso nicht impfen, egal ob es sich bei der Krankheit um eine (bei Kindern seltene) COVID-19-Erkrankung oder eine der vielen anderen Virusinfektionen handelt. Geimpft wird also wie bisher. Entfällt eine Impfung aufgrund einer Erkrankung, sollte sie möglichst bald nachgeholt werden.

Seele im Bauch

Wichtig, um Kinder in ungewöhnlichen Zeiten gesund zu erhalten, ist auch auf ihre Seele zu achten: „Kopfweg und Bauchweg können durchaus auch seelische Ursachen haben – daran sollte man in Zeiten wie diesen besonders denken“, so Dornbusch. Dagegen hilft oft, mit den Kindern Spaß und Freude zu erleben, schon auch altersgerecht über das Virus und die Auswirkungen auf die Familie zu sprechen (wenn man beispielsweise die Großeltern nicht besuchen darf oder ein Elternteil seine Arbeit verliert), aber immer eine Portion Hoffnung und Zuversicht mitvermitteln. Denn: Kinder erleben den Stress ihrer Eltern hautnah mit und fühlen sich hilflos, wenn man ihnen keine Perspektive gibt, wie sich die Situation auch wieder zum Guten wenden kann.

Wo drückt der ...



Die letzten zwölf Monate waren praktisch für alle Menschen ziemlich hart. Eine Gruppe, die aber ganz besonders gefordert war – und ist – sind Eltern: Mit Betreuungsproblemen, Homeoffice, Homeschooling älterer Geschwister müssen die meisten fertigwerden. Vielen Kindern – aber auch Erwachsenen – fällt daheim schön langsam die Decke auf den Kopf. Manche haben Existenzsorgen. Viele sorgen sich um die körperliche und/oder seelische Gesundheit – die eigene und die der Liebsten.

Welche Schwierigkeiten, Sorgen oder Umstände für Eltern in der Steiermark besonders belastend sind, ist das Thema einer Online-Umfrage der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Erhoben wird auch, welche Unterstützungsangebote für Eltern besonders wichtig wären, um ihre Kinder möglichst gut und gesund durch diese Zeit zu bringen. Was funktioniert gut, was weniger gut? Was ist hilfreich und was fehlt? Kurz: Wo drückt der elterliche Schuh?

Den Link zur Online-Umfrage "Wo drückt der Schuh" finden Sie auf der Website der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin www.vorsorgemedizin.st im grünen Kasten INFO rechts unten.

Die Teilnahme ist absolut anonym. Sie können aber Steiermark-Karten 2021 für Ihre Familie gewinnen – und zwar für 2 Erwachsene und so viele Kinder, wie in Ihrem Haushalt gemeldet sind –, wenn Sie dafür (und nur dafür!) Ihre E-Mail-Adresse bekanntgeben.

COVID-19 bei Kindern

Meist milde Verläufe

An der Grazer Kinderklinik und der Kinderabteilung am LKH Hochsteiermark in Leoben sind alle kleinen COVID-19-Patienten gut durch die Krankheit gekommen. Zwei Experten berichten und geben Ausblick auf die Impfung.

Entwarnung für besorgte Eltern: „In der Regel sind Kinder nicht sehr von der Krankheit betroffen“, erklärt Volker Strenger von der Lungenabteilung der Grazer Universitätskinderklinik. „Bis Ende Jänner haben wir rund 100 an COVID-19 erkrankte Kinder und Jugendliche an unserer Klinik behandelt, nur 40 davon mussten stationär aufgenommen werden.“ Und auch unter diesen waren nur wenige Schwerkranke. Säuglinge beispielsweise wurden vorsorglich aufgenommen, weil die Klinik bei den Kleinsten auf Nummer sicher gehen wollte.

Am LKH Hochsteiermark, Standort Leoben, wurden bis Jänner 2021 insgesamt 24 COVID-19-positive Kinder betreut, wovon 15 ambulant versorgt werden konnten. Ein einziges Kind mit überschießender Entzündungsreaktion (eine sehr seltene Folge einer kindlichen Corona-Erkrankung) musste auf die Intensivstation aufgenommen werden. In Graz lagen fünf Kinder auf Intensiv – mit eben dieser Entzündungsreaktion. „Glücklicherweise konnten alle Patienten in gutem Zustand und ohne zu erwartende Langzeitfolgen entlassen werden“, resümiert Reinhold Kerbl, Leiter der Leobener Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde für seine Klinik.

Übliche Zeichen

Die Krankheitsanzeichen für eine COVID-19-Infektion sind ganz übliche, die Eltern auch schon von anderen Erkrankungen ihrer Kinder kennen. Daher braucht es einen Test, um festzustellen, ob ein Kind wirklich das neue Corona-Virus abbekommen hat. „Die Symptome ähneln zum Teil jenen der echten Grippe, umfassen also Fieber, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und eine

Infektion der Luftwege. Atemnot und Lungenentzündung sind viel seltener. Nicht so selten sind Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes mit Erbrechen und Durchfall“, erklärt Kerbl.

Eine nur bei Kindern in dieser Form vorkommende Spätfolge ist das sogenannte *Pediatric Inflammatory Multisystem Syndrome*, kurz PIMS, die vorhin genannte überschießende Entzündungsreaktion. Sie tritt erst ein paar Wochen nach der Genesung von COVID-19 auf, ist aber äußerst selten. In ganz Österreich gab es bisher erst um die 50 Fälle, wovon 20 auf einer Intensivstation behandelt werden mussten.

„Zu Beginn der Pandemie haben wir diese Fälle erst relativ spät erkannt, weil man zu diesem Zeitpunkt über die Krankheit noch fast nichts wusste“, berichtet Strenger. „Mittlerweile werden betroffene Kinder viel früher behandelt, wodurch die Erkrankung sich meistens nicht so schwerwiegend entwickelt.“

Eigenen Weg finden

Da die meisten Kinder bei einer Erkrankung mit dem neuen Corona-Virus keine dramatischen Krankheitszeichen entwickeln, werden sie fast immer daheim in den Familien betreut. „In diesem Fall sollte man Abstand halten, die Mahlzeiten nicht



Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl leitet die Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Hochsteiermark am Standort Leoben.



gemeinsam einnehmen, nicht zur selben Zeit das Bad benutzen und schon gar nicht im selben Zimmer schlafen“, erklärt Strenger. „Bei kleinen Kindern funktioniert das nicht. Aber zwischen völliger Isolation und gemeinsamem Kuseln gibt es viele Abstufungen und jede Familie findet da ihren Weg.“ Allerdings, so Strenger, seien in den meisten Haushalten, in denen kleine Kinder COVID-19-positiv sind, auch Erwachsene erkrankt. Die dürfen – so es ihr Gesundheitszustand erlaubt – auch nahe zum Kind. Und bei einem zweijährigen kranken Kind kann es trotzdem notwendig sein, im selben Zimmer zu schlafen.

Grundsätzlich gelten bei Erkrankten im Haushalt dieselben Regeln wie überall: Abstand halten so weit möglich, Hände häufig waschen, auch daheim bei direkten Begegnungen Maske tragen, falls das Kind schon alt genug dafür ist, und viel lüften.

Ins Krankenhaus sollten Eltern dann fahren, wenn der Zustand ihres erkrankten Kindes ernst ist, wenn es hoch fiebert, sehr matt ist oder wenn es Atemnot bekommt.

Aber wie gesagt: Bei Kindern kommt das nur selten vor. „Viele Kinder haben keine oder nur sehr leichte Symptome. Außer Isolierung ist dann auch keine Therapie erforderlich“, erklärt der Leobener Experte Kerbl. „Auf jeden Fall muss vor einem Arztbesuch telefonisch Kontakt mit dem Kinderarzt oder mit der Klinik aufgenommen werden“, betont Strenger vom Grazer Klinikum.

Lollitest in Erprobung

Coronatests bei Kleinkindern werden nur von Expertinnen und Experten gemacht. Grundsätzlich handelt es sich dabei um die gleichen Tests, die auch bei großen Kindern und Erwachsenen angewendet werden. Derzeit sei auch ein Lutschtest in Erprobung, erzählt Kerbl von der Leobener Klinik. Dieser wäre für kleinere Kinder eine sanftere Testmethode – ab dem Alter, in dem sie auch schon einen Lolli lutschen können.

In die Klinik aufgenommen werden Kinder nur nach einem Antigentest durch die Nase oder mit Rachenabstrich. Bei Kindern, die

coronaähnliche Symptome haben, wird sofort ein Abstrich für den PCR-Test gemacht, der die höchste Aussagekraft hat. Er hat allerdings den Nachteil, dass man auf das Ergebnis mehrere Tage warten muss.

Kinder-Impfung wird kommen

Mit einer Kinderimpfung gegen COVID-19 rechnen beide Experten. „Derzeit laufen die ersten Studien zu Kinderimpfungen – bis zu deren Zulassung wird es allerdings noch ein wenig dauern“, prognostiziert Kerbl. Und er erklärt, warum Kinder trotz durchwegs milder Krankheitsverläufe geimpft werden sollen: „Vor allem deshalb, weil Kinder und Jugendliche rund 17 Prozent der Gesamtbevölkerung ausmachen und daher für einen Gemeinschaftsschutz wichtig werden.“ Würde man die Kinder COVID-19 aufgrund der leichten Krankheitsverläufe einfach durchmachen lassen, gerieten dadurch auch andere Ungeimpfte in Gefahr. „Die Impfung von Kindern wird daher auch ein Solidaritätsbeitrag insbesondere zum Schutz älterer Menschen sein“, so Kerbl.

Auch für besorgte Eltern hält Strenger es für gut, wenn eine Kinderimpfung zur Verfügung stünde. Er rechnet allerdings frühestens mit Jahresende 2021 damit.

Abstand zu anderen Impfungen

Solange es noch keine COVID-19-Kinderimpfung gibt, muss auch noch nicht geklärt sein, welcher Abstand zu den anderen Kinder-Impfungen eingehalten werden muss. Das wird im Rahmen der Impfstoffzulassung noch ein wesentliches Thema bei der Gruppe der Kleinkinder sein, die ja in den ersten Jahren häufiger geimpft werden. Bei *Erwachsenen* wird etwa ein Mindestabstand von 14 Tagen zu Totimpfstoffen empfohlen, aber hauptsächlich, um mögliche Impfreaktionen eindeutig zuordnen zu können. Nach Genesung von einer COVID-19-Erkrankung, so Strenger, sei es sofort möglich, das Impfprogramm wieder aufzunehmen.

Studie mit Eltern

Vieles an COVID-19 ist noch unbekannt, schon gar, was Kinder betrifft. Demnächst läuft in Österreich eine Studie an, für die Eltern von 5.000 Kindern befragt werden sollen, die erwiesenermaßen eine COVID-19-Infektion durchgemacht haben. Denn die wenigen Fälle, die in Kliniken behandelt wurden, zeigen lediglich die schweren Verläufe. Von rund 25.000 erkannt infizierten Kindern wurden nur rund 360 in Kliniken aufgenommen. Der Großteil des Wissens über den „normalen“ Verlauf von COVID-19 bei Kindern liegt derzeit noch in der Hand der Eltern.



Assoz.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Volker Strenger ist stellvertretender Abteilungsvorstand an der klin. Abteilung für Pädiatrische Pulmonologie und Allergologie an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in Graz.



Gesundheitslandesrätin Juliane Bogner-Strauß im Gespräch über Kindergesundheit.

Spagat zwischen größtmöglicher Sicherheit und Alltag für unsere Jüngsten

Auch für Kindergartenkinder lief 2020/2021 alles andere als gewohnt: Erwachsene mit Masken, kein Knuddeln mit Opi, kein Besuch bei Omi, Eltern im Homeoffice ... Umso wichtiger waren und sind offene Kinderbetreuungs-, Bildungs- und Unterstützungseinrichtungen.

damit einhergehende Lernen vom sozialen Umgang besonders wichtig. Da gilt es, den Spagat zwischen größtmöglicher Sicherheit vor Infektionen für alle Beteiligten und dem Alltag für unsere Jüngsten zu schaffen.

Gibt es in der Steiermark Unterstützungssysteme, die speziell auf die körperliche und psychische Gesundheit von Kindergartenkindern eingehen?

Ja, die integrative Zusatzbetreuung – IZB. Sie ist eine mobile Betreuungsform, die an Heilpädagogischen Kindergärten und sonstigen Kinderbildungs- und -betreuungsrichtungen zum Einsatz kommt. Die IZB richtet sich an Kinder mit einer verzögerten Entwicklung von Motorik, Sprache oder kognitiven Leistungen, Auffälligkeiten im Verhalten und Behinderungen. Außerdem erhalten Eltern Unterstützung und wenn nötig Beratung zum Thema Erziehung. Besonders zu erwähnen ist, dass individuell abgestimmte Förderprogramme in regelmäßigen Abständen in den Kindergärten stattfinden. Zu dem Programm zählen etwa individuelle, den Bedürfnissen der Kinder entsprechende Förderungen und Therapien, aber auch Beratung und Information in Erziehungsangelegenheiten, insbesondere bei Entwicklungs- und Verhaltensproblemen.

Und was ist mit Schulkindern und Jugendlichen, die wegen oder in der Pandemie psychisch Hilfe brauchen?

Wir haben in der Steiermark großes Augenmerk darauf gelegt, dass die vorhandenen ambulanten und stationären Einrichtungen



Bogner-Strauß: großes Augenmerk auf Zugänglichkeit ambulanter und stationärer Einrichtungen

der Kinder- und Jugendpsychiatrie immer erreichbar und geöffnet waren und sind – von der Ambulanz und Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am LKH Hochsteiermark bis zur Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie am LKH Graz II, Standort Süd.

Auch die zehn Beratungsstellen für Kinder- und Jugendpsychiatrie standen und stehen persönlich für alle Anliegen zur Verfügung. Im Bereich der Jugendarbeit waren und sind alle Angebote weiterhin verfügbar und werden digital sowie auch vor Ort angeboten. Nachdem mit einer Zunahme von krisenhaftem Geschehen zu rechnen war, wurden sämtliche Beratungseinrichtungen auf diese Kriseninterventionen unter besonderen, sicherheitsbezogenen Rahmenbedingungen vorbereitet.

Was kann man tun, um Kinder körperlich und seelisch gut durch die Pandemie zu bringen?

Rundum gesund durch die Pandemie

Körper, Geist und Seele kleiner Kinder brauchen in diesen schwierigen Zeiten viele Streicheleinheiten. Zum Wohlfühlen tragen klare Tagesabläufe, Spaß an der Bewegung und aufmerksames Zuhören bei.

Waldspaziergang, Oma-Telefonat und die tägliche Gute-Nacht-Geschichte brauchen keine Maske. Und kleine Kinder brauchen genau das: Verlässliche Strukturen im Tagesablauf und möglichst viele Alltagsmomente, die ganz gleich ablaufen wie im Leben vor der Pandemie, geben Halt und Orientierung – auch in Corona-Zeiten.

Das Leben fühlt sich einfach anders an

Denn selbst wenn Kinder vor dem 6. Geburtstag keine Maske tragen müssen, registrieren sie das verdeckte Gesicht und das Abstandhalten der anderen Menschen – und das verunsichert sie. Sie merken, dass ihre Eltern nicht in die Kinderkrippe oder den Kindergarten mit hinein dürfen, wenn sie überhaupt selbst hingehen. Das Leben fühlt sich einfach anders an.

Geliebte Menschen, die aufgrund ihres Alters oder wegen einer Erkrankung nicht besucht werden dürfen, sollen nicht einfach aus dem Leben der Kinder verschwinden, sondern im Alltag präsent bleiben: Omas und Opas Stimme am Telefon hören, sie vielleicht beim Videotelefonat sehen, dem kranken Nachbarn Einkäufe vor die Türe stellen und eine kleine Zeichnung dazulegen – all das gibt Kindern die Sicherheit, dass die vertrauten Menschen noch da sind, auch wenn man gerade nicht hinkann, um gemeinsam einen guten Saft zu trinken oder mit der Spielzeugetisenbahn zu fahren.

Kuscheln und Kaninchen

Wo erlaubt, ist der enge, körperliche Kontakt jetzt noch wichtiger denn je: Kuscheln mit den Eltern und Geschwistern, gestrei-

chelt und gehalten werden fühlt sich einfach gut an und teilt auch ohne Worte mit, wieviel Vertrautes immer noch zum Leben gehört. „Kinder profitieren in dieser Zeit auch sehr von Haustieren“, erklärt Christine Kopp, Kinder- und Jugendpsychiaterin im Kinder- und Jugendpsychiatrischen Zentrum in Feldbach. Nicht zufällig hat die Anzahl der Hunde in den österreichischen Haushalten in Zeiten der Lockdowns deutlich zugenommen. Aber auch im Haus lebende Tiere wie Katzen, Kaninchen und Co geben Halt: Man kann ihnen Gutes tun, ihnen seine Sorgen erzählen und bei ihnen Wärme und Seelenruhe tanken.

Hoffnung vorleben

„Kleine Kinder lernen am Modell, das heißt, sie versuchen, den Großen alles nachzumachen. Umso wichtiger ist es, dass die Eltern in herausfordernden Zeiten Ruhe bewahren und ihnen einen geregelten Alltag vorleben“, so Kopp.

Auch die Schlafenszeiten sollen unbedingt gleich bleiben. „Trotzdem dürfen und sollen Eltern altersgerecht mit ihren Kindern auch über die aktuellen Herausforderungen reden. Die Kinder spüren sowieso, wenn ihre engsten Bezugspersonen Sorgen haben. Da ist es besser, sie wissen Bescheid, worum es geht.“ Geredet werden soll nicht nur über die Probleme, sondern auch über Lösungs-

»Die Kinder spüren sowieso, wenn ihre engsten Bezugspersonen Sorgen haben. Da ist es besser, sie wissen Bescheid, worum es geht.«

Dr. in Christine KOPP ist Kinder- und Jugendpsychiaterin im Kinder- und Jugendpsychiatrischen Zentrum in Feldbach.



ansätze, wie etwa eine bevorstehende aktive Arbeitssuche bei Arbeitslosigkeit. Mut machen auch die angelaufenen Impfungen.

Wichtig ist es, den Kindern immer wieder Hoffnung zu geben. Gereiztheit, Ängstlichkeit oder besondere Anhänglichkeit, die während der Corona-Pandemie bei kleinen Kindern vermehrt zu beobachten sind, gehören zum normalen Gefühlshaushalt in solchen Zeiten. Das sollten Eltern bedenken und daher nicht dazu ermahnen „schon groß zu sein“, sondern verständnisvoll reagieren und versuchen, im Gespräch herauszufinden, was genau das Kind gerade belastet.

Die Expertin empfiehlt auch, bewusst Spielphasen in den Alltag einzubauen und trotz eigener Arbeitsdichte nicht nur darauf zu schauen, dass das Kind so nebenher läuft, sondern immer wieder Zeitinseln ganz speziell mit dem Nachwuchs zu verbringen. Eine Runde Memory macht den Sieger glücklich – und lenkt auch den Verlierer von anderem ab.



Foto: Arthur Mallaschitz, Comstock



»Bewegung ist auch ein gutes Ventil zum Dampfablassen.«

Dr. Sebastian RUIIN ist Professor für Bewegungs- und Sportpädagogik an der Universität Graz.

»Wenn ein Kind nur ein oder zwei Obst- und Gemüsesorten akzeptiert, gibt man ihm eben die beiden.«

Bernadette KNAFL, lehrt am Studiengang Diätologie der FH Joanneum in Bad Gleichenberg.



Bewegung stimmt froh

Optimismus lässt sich bis zu einem gewissen Grad auch von außen zuführen: mit Bewegung – möglichst im Freien – und gesunder Ernährung. Kinder im Vorschulalter machen ja keinen Sport im engeren Sinn. Sie brauchen einfach Spiel und Bewegung.

„Im Lockdown in der Wohnung ist das Leben vergleichsweise erfahrungsarm“, erklärt Sportpädagogin Sebastian RUIIN. „Kinder wollen dann hinaus, um die Welt zu entdecken, zu ertasten, zu erlaufen und sich ihren eigenen Herausforderungen zu stellen.“ In den letzten Lockdowns sind nicht umsonst die Spielplätze bewusst geöffnet geblieben. Spaziergänge im Wald oder im Park bringen auch immer wieder neue Erfahrungen: Und die Frage, wer es denn schafft, über den umgefallenen Baum zu balancieren oder über die große Pfütze zu springen, kann dort gleich vor Ort geklärt werden. „Bewegung ist auch ein gutes Ventil zum Dampfablassen“, so der Sportpädagogin. Einmal brüllend die Wiese im Laufschrift zu überqueren, kann die Laune eines bockigen Dreijährigen schon wieder ein bisschen heben. Und wenn der Regen sogar zu stark zum Über-die-Pfütze-Springen ist, kann man immer noch im Wohnzimmer zu fröhlicher Musik tanzen.

Lustvoll gut essen

Du bist, was du isst. Das mag stimmen, aber nicht alle Gummibärlis oder Schokolollis wollen Gurken und Karotten sein. Diätologin Bernadette Knafl von der FH Joanneum befürwortet einen entspannten Zugang zum Essen – auch und gerade in Pandemie-Zeiten. „Geht sich im Homeoffice kein gekochtes Mittagessen aus, gibt es halt am Abend warme Küche und mittags belegte Brote.“ Bei kleinen Kindern sei daran zu denken, dass sie vier bis fünf Mahlzeiten am Tag brauchen, also immer genügend gesunde Jause gerichtet sein muss. „Wenn ein Kind nur ein oder zwei Obst- und Gemüsesorten akzeptiert, gibt man ihm eben die beiden. Auch mit einem guten Brot ist bei der Jause schon viel gewonnen. Kauft man ein fein vermahlene Vollkornbrot, essen es auch die Kleinen oft gerne.“

Naschen soll nicht verboten werden – aber eine gestrichene Kinderhand voll Süßigkeiten pro Tag reicht (in jedem Alter, die Hand wächst ja mit). „Kleine Kinder sind vollständig davon abhängig, was ihnen die Eltern anbieten. Daher ist es so wichtig, gesunde Nahrungsmittel einzukaufen – dann hat man sie bei der Hand.“ Knafl warnt vor Fertiggerichten mit ihren zahlreichen Zusatzstoffen. „Klar ist es verlockend, nach

einem langen Arbeitstag – oder wenn Eltern nicht gerne kochen. Aber eine einfache, schnelle Küche aus frischen Zutaten, Butterkartoffeln mit Salat oder Nudeln mit selbst gemachtem Sugo bringt wesentlich mehr Nährstoffe.“

Für die Kinder stark sein

Egal ob bei Bewegung, Ernährung oder im alltäglichen Umgang mit den Kindern: Wer sich auch eine Portion Unvollkommenheit zugesteht, ist entspannter. Davon profitieren die Kleinen ganz sicher. Auch zu bedenken: Vor jedem Passagierflug wird dasselbe Verhalten trainiert: Sollte der Druck in der Kabine abrupt sinken, fallen Sauerstoffmasken von der Decke, die sofort aufzusetzen sind. Aber wem zuerst, wenn man mit Kind reist...? Sich selbst! Denn dann hat man genug Luft, um auch einem widerspenstigen, verängstigten Kind in Ruhe das ungewohnte Ding umzuschallen. „Genau so ist es jetzt in der Pandemie“, betont Kinder- und Jugendpsychiaterin Christine Kopp. „Eltern müssen auf sich selbst schauen, sich Auszeiten nehmen und Hilfe suchen, wenn sie die Situation überfordert. Nur dann sind sie für ihre Kinder stark.“

Fotos: beigestellt, KFU/Tzivanopoulos

Impressum & Offenlegung:

Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin, Radetzkystraße 9/1, 8010 Graz, Tel 0316/829727, akademie@vorsorgemedizin.st • Redaktion Dr. Jasmin Novak • Gestaltung CONCLUSIO PR Beratung, Schmiedgasse 38, 8010 Graz • Druck Medienfabrik, 8020 Graz • gedruckt auf Kosten des Landes Steiermark

Österreichische Post AG/Sponsoring Post
Verlagspostamt 8010 Graz
GZ 022034731 Gesund und wie!
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Gesund und Wie! ist das Elternmagazin der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Gesund und Wie! erscheint 2 Mal pro Jahr und informiert kostenfrei über vorsorgemedizinische Themen für Kinder und Jugendliche. Es ergeht an die Eltern von 0–15-Jährigen, die sich zum Eltern-Kind-Infoservice & zu den Gratisimpfaktionen des Landes Steiermark angemeldet haben.