

# Wie können wir Gesundheit fördern?

## Zum Umgang mit der Corona-Pandemie in Schulen und Kindergärten

Die Corona-Pandemie stellt uns weltweit vor ganz neue Herausforderungen (1). In kurzen Abständen bekommen Kindergärten, Schulen und Arztpraxen neue Informationen, wie im Einzelfall vorzugehen ist. Diese sind weiterhin bundesländerspezifisch, kommen teilweise sehr spät und kosten in der Umsetzung sehr viel Mühe. Auch die Waldorfeinrichtungen müssen sich an diese offiziellen Regelungen halten.

Allerdings gibt es keinen Grund, dass diese Regelungen unser Schul- und Kindergartenleben allein bestimmen. Es gehört wesentlich zur Identität und Methodik der Waldorfpädagogik, dass Kindertageseinrichtung und Schule Orte gesunder Entwicklung sind, und das gilt mit Nachdruck auch in Zeiten von COVID-19 (2). Entscheidend für Kinder und Jugendliche bleibt die gelebte Haltung der Erwachsenen: dass sie Wärme, Vertrauen und Kompetenz vorleben. Deshalb möchten wir im Sinne einer konkreten pädagogisch-medizinischen Zusammenarbeit ergänzend präventive Maßnahmen und konkrete Empfehlungen zur Stärkung der Gesundheit und zum Umgang mit akuten Infektionskrankheiten darstellen.

Die Kinder haben einerseits ein Recht auf Bildung und staatliche Fürsorge. Gleichzeitig müssen die Einrichtungen dafür Sorge tragen, dass alle Beteiligten möglichst gut geschützt werden.

### Ansteckungsgefahr

Inzwischen wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass Kinder unter 10 Jahren nur in seltensten Fällen schwer erkranken, und vor allem, dass sie auch als Ansteckungsquelle keine relevante Gefahr für ihre Umgebung darstellen (3–7).

### Maskenpflicht und Abstandsregelung

Die seelische und körperliche Belastung, die damit einhergeht, wiegt in diesem Alter (unter 10 Jahren) schwerer als der allenfalls marginale Nutzen.

Gerade für die jungen Kinder sind Betreuung und Unterricht ohne Nähe und körperlichen Kontakt der Kinder zu ErzieherIn und LehrerIn nicht mit einer gesundenden Pädagogik in Einklang zu bringen. Insofern kann auch die Abstandsregel in diesem Alter nicht eingehalten werden, ohne dass die Gefahr besteht, die Entwicklung der Kinder nachhaltig zu stören. Entsprechend halten wir das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes bei Kindern bis zum Alter von 10 Jahren generell nicht für sinnvoll. Wo dies dennoch Vorschrift ist, lohnt es sich, diese mit Blick auf die dafür fehlende medizinische Evidenz für das Kindesalter im Dialog mit den zuständigen Kultusministerien infrage zu stellen. Die ständig wechselnden Vorschriften bieten hier auch die Chance einer Flexibilität und Veränderbarkeit derselben, die wir aus der Vergangenheit so nicht kennen.

Für die älteren Kinder und Jugendlichen gelten bzgl. der Ansteckung durch COVID-19 nach bisherigem Kenntnisstand weitgehend die Zahlen und Fakten wie für Erwachsene. Allerdings erkranken auch sie nur in Ausnahmefällen wirklich schwer.

### Vorbeugende Maßnahmen zur Unterstützung des Immunsystems

Die Tage werden kürzer, draußen wird es schnell kälter und endlich regnet es auch wieder mehr. Was für die Natur so dringend erwartet wurde, verstärkt für uns Menschen die Sorge und das Gefühl der Bedrohung. Viele Monate konnten die Kinder und auch wir Erwachsenen einen großen Teil unserer Zeit draußen an der frischen Luft verbringen. Wir konnten uns bewegen, Sonnenlicht tanken und uns an der Natur freuen. Für viele Familien war die Zeit des Lockdowns daher sogar eine besonders innige und gute gemeinsame Zeit.

Jetzt sind wir ganz neu gefordert: In den Klassenräumen wird intensiv gelüftet, um die Ansteckung durch Aerosole zu reduzieren. Dadurch besteht in den Räumen Zugluft und damit eine erhöhte Erkältungsgefahr. Der beste Schutz dagegen ist eine entsprechend warme Kleidung,

am besten in mehreren Schichten und aus Wolle. Diese hat im Gegensatz zur Baumwolle den großen Vorteil, dass sie angenehm wärmt und auch noch warm bleibt, wenn sie nass geworden ist. Innerlich durchwärmend sind ein warmer Tee und vielleicht ein warmes Porridge zum Frühstück und, trotz coronabedingter schwieriger Essenssituationen, unbedingt ein warmes Mittagessen, auch in der Einrichtung.

Blickt man unter diesem Wärme-Gesichtspunkt auch auf die Pflege des Seelischen, so ist es besonders auffällig, wie sehr durch die Corona-Vorschriften Kälteprozesse in unsere Pädagogik Einzug gehalten haben. Viele Schüler und Schülerinnen sitzen aktuell täglich sehr viel länger vor dem Bildschirm als vor dem Lockdown, dabei sehr oft auch allein. Nähe und Zuwendung sind bei vielen auf den engsten Familienkreis beschränkt. Gemeinsames religiöses Leben, große Feste mit Musik, Tanz und Lebensfreude dürfen nur eingeschränkt stattfinden. Vor allem Singen und aktives Musizieren in größeren Gruppen sind eingeschränkt.

Wir sind also aufgerufen, neue Formen zu entwickeln, wie die Kinder äußerlich und innerlich durchwärmt werden können. Von medizinischer Seite gibt es dazu abendliche Öleinreibungen, z. B. mit Schlehen- oder Malvenöl, warme Lavendelöl-Fußbäder am Abend, am besten verbunden mit dem Vorlesen einer Geschichte, eventuell sogar Öldispersionsbäder, außerdem spezielle Übungen aus der Heileurythmie. Auch sollte man nicht vergessen, dass man in geeigneter Kleidung auch bei Kälte und Wind gut rausgehen und sogar eindrucksvolle Wanderungen unternehmen kann.

In Bezug auf die Ernährung ist es jetzt besonders wichtig, dass viel gemeinsam geerntet, gebacken und gekocht wird. Dadurch entsteht eine warme, tätige Atmosphäre. Da dies in der Schule durch die Hygienevorschriften zurzeit nicht überall möglich ist, kann es stattdessen zu Hause eine willkommene Alternative zum Bildschirm sein. Ein warmer Ingwertee mit Honig, Bratäpfel und heiße Maroni passen gut in die Jahreszeit und verbinden gemeinsames Tun und leckeres Essen. Interessant dabei ist, dass die Äpfel und Weintrauben, die uns der lange Sommer dieses Jahr gebracht hat, ausgesprochen süß sind – wie ein besonderes Geschenk der Natur an uns.

Ein Heilmittel direkt aus der Natur, das bei Infekten im Mund-Rachenraum sowie zur Prophylaxe von Erkältungserkrankungen aller Art hervorragend angewendet werden kann, ist die Propolis, ein antibiotisch wirkendes Bienenharz, mit dem die Bienen ihren Stock vor Eindringlingen schützen, und das direkt beim Imker erworben werden kann.

Zur Pflege der Lebenskräfte insgesamt sind ein

gesunder Rhythmus und ausreichender Schlaf von allergrößtem Wert. Das gilt am stärksten für die Kleinsten, aber auch die Erwachsenen profitieren sehr davon. Viele Schüler vor allem der Mittel- und Oberstufen haben gerade dieses Element, dass ihr Alltag durch den Schulbesuch strukturiert und rhythmisiert wurde, während des Lockdowns schmerzlich vermisst.

Wer zurzeit erkrankt, sei es an COVID-19 oder auch an anderen Infekten, sollte ausreichend lange zuhause bleiben. Erst nach einer guten Rekonvaleszenz ist das Immunsystem wieder in der Lage, sich mit neuen Infekten auseinanderzusetzen. Bei beginnenden Erkältungssymptomen hilft ein aufsteigendes Fußbad. Weitere Anregungen aus der Anthroposophischen Medizin sind im Internet einsehbar. Eine ausführliche Darstellung zu COVID-19 mit therapeutischen Konzepten findet sich in einem Merkurstabbeitrag von Georg Soldner und Thomas Breitzkreuz (8) oder auf <https://www.anthromedics.org/PRA-0939-DE>.

An äußeren Anwendungen sind Brusteinreibungen mit Bronchialbalsam, Lavendelöl-Brustwickel und bei feuchtem Rasselhusten eventuell auch warme Quarkauflagen auf die Brust hilfreich und für die Kinder meist sehr angenehm.

Speziell bei COVID-Erkrankungen haben sich ergänzend zur ärztlichen Behandlung warme Schafgarben-Lungenwickel bewährt. Insgesamt gilt es, beim Auftreten von Fieber den Wärmeorganismus zu pflegen und fiebersenkende Maßnahmen möglichst zu vermeiden. Anleitungen zu den beschriebenen äußeren Anwendungen findet man auf der Seite [www.vademecum.org](http://www.vademecum.org) unter „Vademecum Äußere Anwendungen“. Diese können auch ohne ärztliche Verordnung von medizinischen Laien angewendet werden.

Für die seelische Gesundheit haben wir an den Waldorfeinrichtungen besonders wirksame Hilfen: So kennen wir alle die Bedeutung des Geschichtenerzählens oder -vorlesens, vor allem morgens im Kerzenlicht, wenn es noch dämmrig ist. In der Klasse entstehen dadurch Wärme, Geborgenheit und ein Gemeinschaftsgefühl. Die Kinder können in die Geschichte eintauchen und zur Ruhe kommen.

Kunst, Musik, Handwerk, Handarbeit, Religion und Eurythmie sollten eigentlich zurzeit unsere „Haupt“-fächer sein – sind sie es doch, die wir als das stärkste Gegenmittel gegen die rasant zunehmende Intellektualisierung der Kinder erleben können. Dass speziell das aktive Musizieren durch die Corona-Regeln so stark eingeschränkt ist, stellt dabei eine besondere Herausforderung dar. Wenigstens in kleinen Ensembles gemeinsam zu musizieren und im Unterricht die Lieder zu Michaeli, St. Martin und zum Advent zu summen, sollten wir weiterhin versuchen.

Ein letztes großes Thema betrifft uns Erwachsene selbst: Es ist der Umgang mit unserer eigenen Angst, die durch die täglichen Nachrichten womöglich befeuert wird. Die Kinder spüren, ob wir Erwachsenen Angst haben und wie wir damit umgehen. Sie orientieren sich an der Haltung, die sie an uns erleben. Daher ist es jetzt entscheidend, dass von uns eine Haltung der Wärme und des Vertrauens ausgeht, die in den Kindern selbst Mut und Zuversicht stärkt.

Könnten wir diese Haltung gerade jetzt als unsere Aufgabe sehen?

Unter [www.co-ki-masken.de](http://www.co-ki-masken.de) können Sie als Eltern, PädagogInnen und ÄrztInnen Ihre Beobachtungen zum Mund-Nasen-Schutz (Maske) bei einzelnen Kindern dokumentieren. Diese Studie wurde von Dr. med. Silke Schwarz und Prof. Dr. med. David Martin (beide Universität Witten/Herdecke) initiiert als Teil des Corona-bei-Kindern (Co-Ki) Studienkomplexes.

## Literatur

1. Hurter U, Wittich J. Perspektiven und Initiativen zur Coronazeit. Dornach: Verlag am Goetheanum; 2020.
2. Glöckler M. Kita, Kindergarten und Schule als Orte gesunder Entwicklung. Erfahrungen und Perspektiven aus der Waldorfpädagogik für die Erziehung im 21. Jahrhundert. Stuttgart: Pädagogische Forschungsstelle; 2. überarb. Auflage 2020.
3. Macartney K, Quinn HE, Pillsbury AJ et al. Transmission of SARS-CoV-2 in Australian educational settings: a prospective cohort study. *Lancet Child Adolesc Health* 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30251-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30251-0).
4. Ladhani SN, Amin-Chowdhury Z, Davies HG et al. COVID-19 in children: analysis of the first pandemic peak in England. *Arch Dis Child* 2020;0:1–6. DOI: <https://doi.org/10.1136/archdischild-2020-320042>.
5. Wood R, Thomson EC, Galbraith R et al. Sharing a household with children and risk of COVID-19: a study of over 300,000 adults living in healthcare worker households in Scotland. Preprint medRxiv 2020. DOI: <https://doi.org/10.1101/2020.09.21.20196428>.
6. Schwarz S, Jenetzky E, Krafft H et al. Corona bei Kindern (Co-Ki) Studie: Relevanz von SARS-CoV-2 in der ambulanten pädiatrischen Versorgung in Deutschland. *Monatsschr Kinderheilkd* 2020 (im Druck). Siehe auch <https://co-ki.de/literatur>.
7. Technische Universität Dresden. Immunisierungsgrad geringer als erwartet – Schulen haben sich nicht zu Hotspots entwickelt. Pressemitteilung 13. Juli 2020. Verfügbar unter <https://tu-dresden.de/tu-dresden/newsportal/news/immunisierungsgrad-geringer-als-erwartet-schulen-haben-sich-nicht-zu-hotspots-entwickelt>.
8. Soldner G, Breitzkreuz T. COVID-19. Der Merkurstab 2020;73(4):225–234. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-21241-DE>.

## Autoren

Für den Arbeitskreis anthroposophischer Schul- und Kindergartenärzte:

Dr. med. Renate Karutz  
 Dr. med. Ulrike Lorenz  
 Prof. Dr. med. David Martin  
 Dr. med. Bettina Pump  
 Dr. med. Martina Schmidt  
 Dr. med. Silke Schwarz  
 Georg Soldner

## Herausgeber

Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte  
 in Deutschland e.V. (GAÄD)  
 Herzog-Heinrich-Straße 18  
 80336 München  
 Tel. (089) 716 77 76-0, Fax -49  
[www.gaed.de](http://www.gaed.de)  
[info@gaed.de](mailto:info@gaed.de)

Freie Hochschule für Geisteswissenschaft  
 Medizinische Sektion  
 Postfach  
 4143 Dornach  
 Schweiz  
[www.medsektion-goetheanum.org](http://www.medsektion-goetheanum.org)  
[info@medsektion-goetheanum.ch](mailto:info@medsektion-goetheanum.ch)

## 2. Auflage, 21. Oktober 2020

Die aktuelle Version dieses Merkblattes finden Sie unter:  
 ▶ [www.gaed.de/merkblaetter/gesundheit-foerdern](http://www.gaed.de/merkblaetter/gesundheit-foerdern)