

CORONA: Wie erkläre ich meinem Kind Corona/ Grippe oder sonstige Krankheiten?

Corona ist in aller Munde. Meine Kinder sind 6 und 7 Jahre alt und schon als sie kleiner waren bemerkte ich, dass sie mehr verstehen und aufnehmen als mir bewusst war. So schnappten sie z. B. ein Gespräch zum Thema Tod auf und fragten kurz darauf, ob ich bald sterben muss. Wenn man das erste Mal so eine Frage hört haut es einen vielleicht von den Socken, so ging es mir damals und ich war kurzzeitig sprachlos.

Wie immer in solchen Fällen versuche ich aber ehrlich zu meinen Kindern zu sein ohne ihnen Angst zu machen. Und so haben wir auch zum Thema Tod bereits ein Gespräch geführt. Die Tipps, wie man mit Kindern über den Tod sprechen kann, findet ihr hier im Beitrag: [KLICK](#)

So auch jetzt, in Zeiten von Corona und den täglichen Meldungen. Ein Gespräch war also mehr als nötig. Bevor es aber zu solch einer Ausnahmesituation kommt, können Eltern im Vorfeld einiges tun.

Hygieneregeln für Kinder, nicht nur zur Abwehr von Corona

Die üblichen Hygieneregeln sind zur Zeit wichtiger denn je! Und diese können auch ganz kleine Kinder lernen, wenn sie es von Anfang an tun.

Niesen/ Husten in die Armbeuge

Darauf achte ich von Anfang an und meine Kinder tun es ganz selbstverständlich. Ich selbst habe da eher das Problem, denn mir wurde es anders beigebracht und das sitzt unbewusst ganz tief drin. Die Kinder erinnern einen aber ganz schnell und unermüdlich an das eigene Fehlverhalten. GUT SO!

Hände waschen

Was ist das für ein nerviges Thema. Für Kinder und für ihre Eltern!

Hast du dir die Hände gewaschen? Ich weiß nicht, wie oft ich diese Frage stelle! Kinder haben scheinbar immer Angst etwas zu verpassen und so muss es vor dem Essen oder nach dem Klo eben schnell gehen. Die Ermahnungen der Eltern sind daher sehr wichtig, noch besser klappt es, wenn die Eltern mit dabei sind beim Hände waschen. Jedes Mal wenn ich zufällig im Bad war, wuschen sie sich ausgiebig die Hände. Sieh mal an, sie können es also doch!

Noch wichtiger finde ich: DAS VORLEBEN. Kinder lernen durch Nachahmung. Gemeinsames Hände waschen ist die beste Lehrstunde!

Desinfektionsmittel schützen nicht unbedingt

Desinfektionsmittel schön und gut, aber nur die, die den Hinweis „VIRUZID“ enthalten, töten auch Viren ab. Natürlich nicht alle, kein normaler Mensch führt eine chirurgische Händedesinfektion durch! Also bitte nicht leer kaufen und denen, für die es Überlebens notwendig ist, wegnehmen. Lieber einmal mehr Hände waschen, denn gründliches Hände waschen, mit handelsüblicher Seife, ist absolut ausreichend.

Schnäuzen in Papiertaschentücher

Den Umweltgedanken bei der Verwendung von Stofftaschentüchern kann ich verstehen, dennoch sind Papiertaschentücher deutlich hygienischer. Und bitte gleich in den Mülleimer, sonst verteilen sich die Viren und ggf. Bakterien auf euren Oberflächen. Hier könnt ihr auch gleich von Anfang an euren Kindern angewöhnen im Kindergartenrucksack oder später im Schulranzen immer Taschentücher dabei zu haben. So kommen sie (hoffentlich) nicht auf den Gedanken, den eigenen Ärmel zu benutzen.



Wie erkläre ich meinem Kind Corona?

Ein offenes Gespräch, ohne übertriebene Fakten, dennoch aber offen und ehrlich ist am besten. Wir (mein Mann und ich) haben so auf ihre Fragen geantwortet:

Mama, kann ich an Corona sterben?

Dass Menschen an Corona sterben können ist wahr. In Gefahr sind aber hauptsächlich Menschen die Älter oder Krank sind.

Kann ich mich vor Corona schützen?

Du kannst darauf achten, niemanden anzuhusten oder anzuniesen, sondern das in die Armbeuge zu tun, wie du es gelernt hast. Halte Abstand zu Menschen die Husten oder niesen müssen und wasche dir oft und gründlich die Hände. Mache sie nass, seife sie dann gründlich ein, so wie wir es dir gezeigt haben und spüle mit ganz viel Wasser die Seife wieder ab. Dann solltest du Papierhandtücher zum Abtrocknen benutzen. Achte auch hier darauf, dass du deine Hände gründlich abtrocknest. Versuche so gut es geht, dir mit deinen Händen nicht ins Gesicht zu fassen.

Dürfen wir zu Oma/ Opa?

Ich bin sicher, Oma und Opa würden sich sehr freuen euch zu sehen, wie ich dir aber erklärt habe ist Corona gefährlich für Ältere. Wir könnten es in uns haben ohne es wirklich zu bemerken, aber an Oma und Opa weitergeben. Wir sollen Oma und Opa also lieber nicht besuchen, aber wir können Telefonieren oder Skypen.

Tipp für die Eltern:

Gemeinsames Basteln vertreibt einem die Zeit. Wie wäre es, wenn die Kinder schöne Bilder malen oder einen Brief schreiben (wenn sie es schon können)? Oma und Opa freuen sich sicher

über Kunstwerke ihrer Enkelkinder.

Was ist Quarantäne?

Wenn man in häuslicher Quarantäne ist, bedeutet dass, dass man sein Haus nicht verlassen darf. Man darf also nicht zu Freunden, oder Einkaufen, es kommt einen aber auch niemand besuchen, weil das nicht erlaubt ist. Man ist in Quarantäne um zu verhindern, dass man die Krankheit weitergibt und somit andere Menschen gefährdet.

Tipp für die Eltern:

In der Quarantäne zu sein ist sicherlich nicht schön, dennoch kann man auch hier das beste daraus machen. Gemeinsam Kochen oder Backen, Spiele spielen oder auch mal den Fernseher laufen lassen. Ich glaube hier muss man die Regeln etwas aufweichen, so dass niemandem die Decke auf den Kopf fällt. Und wer einen eigenen Garten hat, hat wohl den Jackpot. Raus an die frische Luft und den Kopf frei kriegen. Akzeptiert aber auch gegenseitige Grenzen und lasst euch den Freiraum, falls es gebraucht wird. Nicht jeder kann und möchte 24/7 aufeinander hocken.

Warum sind die Menschen in Panik?

Ich denke das liegt daran, weil das Coronavirus eine neue Krankheit ist, die wir nicht kennen. Wir haben keine Impfung und kein Medikament dagegen, das macht den Menschen Angst.

Update:

Auch wenn es mittlerweile Impfungen gibt, so ist es dennoch weiterhin eine Krankheit, die vor allem Kindern Angst macht. Sie verändert sich ständig und ist überall präsent. Selbst kleine Kinder sprechen davon, dass sie „ihr Leben zurück haben wollen!“ Da ist es nicht einfach, ruhig zu bleiben.



Trotz Corona: Selbst ruhig bleiben

Der beste Rat ist tatsächlich ruhig zu bleiben. Die Angst der Eltern überträgt sich auf die Kinder und das ist nicht

unbedingt hilfreich. Ich habe Vorräte zu Hause, doch ich habe nicht gehamstert. Wir haben Seife zu Hause und ein ganz kleines Fläschchen Desinfektionsmittel welches wir für die Nagelschere z. B. benutzen oder für die Ohrringe meiner Tochter, das war's.

Ruhig und besonnen zu bleiben ist wahrlich nicht einfach. Die Situation spitzt sich zu und die Verunsicherung ergreift auch mich. In diesen Zeiten hilft ein Gespräch mit den Kindern. Setzt euch doch mit Ihnen hin und fragt sie: „Hast du Fragen über Corona?“ Meist sprudelt es dann auch schon los und ihr könnt sicher sein, dass die Kinder Informationen von euch bekommen, die ihr für richtig haltet. Oft hören Kinder in den Nachrichten, auf dem Schulhof oder von Freunden allerhand Mist. Damit gilt es aufzuräumen und den Kindern die Verunsicherung zu nehmen.

Und dann heißt es nur noch: „Hast du dir die Hände gewaschen?“

Bleibt gesund!

Corona Quarantäne

Für den Fall der Fälle, nämlich dass es euch oder eure Lieben trifft und ihr in Quarantäne müsst, habe ich hier einen Speiseplan erstellt. Ausgelegt ist dieser auf 14 Tage Quarantäne und gekocht wird mit möglichst lange haltbaren Lebensmitteln. Nicht jeder hat die Möglichkeit, täglich Essen zu bestellen oder bekommt genügend Hilfe, damit immer frische Lebensmittel vor die Tür gestellt werden können.

Daher habe ich mir diesen Plan überlegt.

Darin findet ihr nicht nur einen Plan für 3 Mahlzeiten und das für 14 Tage, sondern auch die Einkaufsliste und eine Speiseplanvorlage, die ihr euch runter laden könnt. Ich weiß ja nicht wie es dir geht, aber ich bin gerne vorbereitet und habe immer einen gewissen Grundstock zu Hause.

So sieht z.B. die erste Woche aus:

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Süßes Frühstück Brot, Butter, Marmelade, Honig etc.	Tomatencremesuppe mit Reis Hier ist beschrieben, wie ich die Tomatensuppe mache, heute allerdings ohne Hackbällchen: KLICK	Kartoffelgratin mit Gurkensalat Hier ist beschrieben, wie ich es zubereite: KLICK
Dienstag	Müsli mit Obst Müsli oder Cerialien mit Milch und z.B. einem Apfel	Tomatencremesuppe mit Reis Reste von gestern	Pasta mit Tomatensoße Hier findet ihr das Rezept: KLICK
Mittwoch	Käsetoast mit Gurken und Tomaten	Rühreier mit Speck	Schnitzel, Pommes und Salat
Donnerstag	Bircher Müsli Hier findet ihr ein Rezept: KLICK	Nudelsuppe Hier habe ich beschrieben, wie ich sie zubereite: KLICK	Kartoffeln, Rahmspinat und Spiegeleier
Freitag	Bircher Müsli Rezept siehe Donnerstag	Nudelsuppe Rezept siehe Donnerstag	Fischstäbchen/ Reis und Dillsauce
Samstag	Süßes Frühstück Brot, Butter, Marmelade, Honig etc.	Griesbrei mit Apfelmus Ich mache den Griesbrei immer so: KLICK	Käsespätzle mit Tomatensalat Hier habe ich beschrieben, wie ich sie zubereite: KLICK

Sonntag	Sonntagsfrühstück Brot, Butter, Marmelade, Honig, Wurst, Käse und Frühstückseier	Brühe mit Griesklößchen	Hähnchenschlegel mit Kartoffelecken und Speckbohnen Hier habe ich beschrieben, wie ich es zubereite: KLICK und hier... wie ich die Bohnen zubereite: KLICK
---------	---	------------------------------------	--

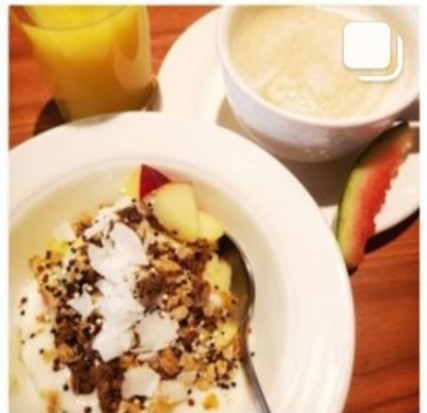


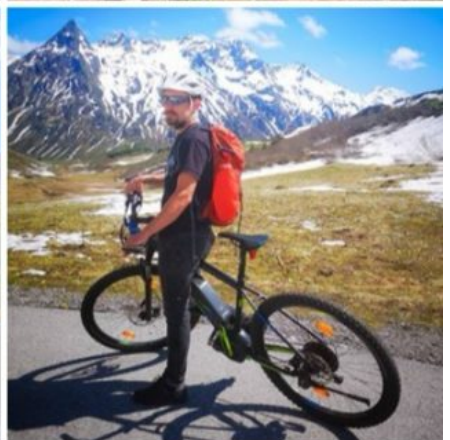
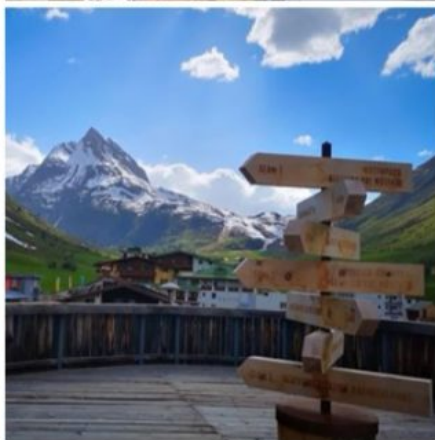
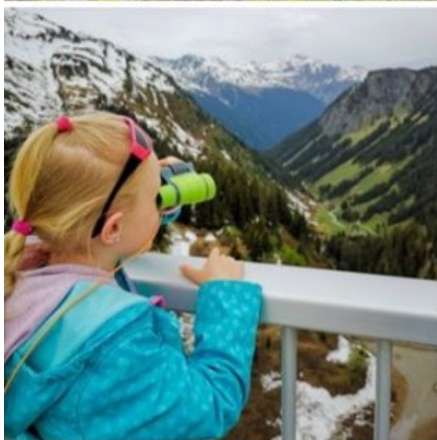
**Hier findet ihr mich auf Pinterest.
Dort findet ihr alle meine Rezepte
und viele weitere Ideen:**



Nutzt du Instagram?

Ich habe gleich zwei Accounts, dieser hier zeigt kindgerechtes Essen, abseits der Glitzerpups-Instablase, welches alltagstauglich ist und auch Kindern schmeckt, leckere Kuchen und tolle Geburtstagstorten. Und der andere, beschäftigt sich mit dem Thema „Reisen mit Kindern“. Hier findet ihr alles rund um das Thema Ausflüge und Reisen mit Kindern.





Mehr von unseren Reisen findet ihr hier:

[Reisen mit Kindern](#)



Alpenresidenz Ballunspitze
und die Magie der Berge!

www.kuchenkindundkegel.de

Familotel Engel

Auszeit im Schwarzwald zwischen Sommer und Winter

www.kuchenkindundkegel.de

1 Tag im Disneyland Paris

Reicht das aus?

www.kuchenkindundkegel.de

Center Park Villages Nature Paris

Wo Grenzen durch den Käse gezogen werden

www.kuchenkindundkegel.de



Gemeinsames Kochen und Backen kann auch eine tolle Beschäftigung sein, hier findet ihr Anregungen und Rezepte:

Einfach auf den Titel des Bildes klicken und schon seid ihr beim Rezept!



[Klassische Schwarzwälder Kirschtorte](#)



[Original polnische Kohlrouladen](#)



[Spaghetti mit Spezial-Tomaten-Soße](#)



[Fingerfood Buffet](#)



[Fingerfood Buffet](#)



■ [Mascarponerem mit Himbeeren](#)



■ [Vegetarische Frikadellen mit Honig Aioli](#)



[Rührkuchen mit Quark](#)



[Gefüllte Backkartoffeln](#)