

## Hogy tudjuk az egészségünket támogatni?

### Hogyan bánjunk a korona pandémiával az iskolákban és óvodákban?

- részletek -

„A korona-járvány világszerte nagy kihívások elé állít minket (1). Sűrűn kapnak az óvodák, iskolák és orvosi praxisok új információkat, hogyan kell eljárni az egyes esetekben. Ezen intézkedések tagállamfüggők, részben túl későn jönnek, és sok fáradtsággal jár a bevezetésük. A Waldorf intézményeknek is ezekhez a hivatalos szabályozáshoz kell igazodniuk. Mindazonáltal nem indokolt, hogy ezen szabályozások az óvoda- és iskolaéletet egyedül uralják. A Waldorf pedagógia identitásához és metodikájához jelentősen hozzátartozik, hogy az oktatási intézmények és iskolák az egészséges fejlődés helyei, és ez a Covid-19 idején is érvényes, még nyomatékosabban (3). A gyermekek és fiatalok számára meghatározó a felnőttek lelkesítő viselkedése: hogy melegséget, bizalmat és kompetenciát árasztanak. Ezért a konkrét pedagógiai-orvosi együttműködés értelmében szeretnénk kiegészítő, megelőző intézkedéseket és konkrét ajánlásokat felvázolni az egészség erősítése és az akut fertőző betegségekkel való megküzdés érdekében. Egyik oldalról a gyermekeknek joguk van az oktatáshoz és állami gondoskodáshoz, de ezzel egyidejűleg az intézményeknek gondoskodniuk kell arról, hogy minden érintett lehetőleg megfelelő védelmet kapjon.

#### Fertőzésveszély

Időközben számos tanulmány igazolta, hogy 10 év alatti gyermekek csak a legritkább esetekben betegszenek meg súlyosan, és fertőzésforrásként sem jelentenek releváns veszélyt a környezetükre. (3-7)

...“

#### „... Megelőző intézkedések és az immunrendszer erősítése

A napok egyre rövidebbek lesznek, hamar hűl az idő, és többet esik az eső, ez bennünk, emberekben aggodalmat és a fenyegetettség érzését kelti. Mostanáig több hónapon keresztül tudtunk gyermekként és felnőttként egyaránt sok időt a szabadban, friss levegőn tölteni. Sokat mozoghattunk, napozhattunk, örültünk a természetnek. Sok család számára a kijárási korlátozások időszaka egy különösen bensőséges, jó közös időszak volt. Most mással állunk szemben: a tantermekben intenzíven szellőztetnek, hogy az aerosollal történő fertőzést minimalizálják. Ezáltal a termek huzatosak, így nő a megfázás veszélye. A legjobb védelem ez ellen a megfelelően meleg öltözet, legjobb a réteges, gyapjú ruházat. Ennek az az előnye a pamuttal szemben, hogy kellemesen meleg, és még akkor is meleg marad, ha átnedvesedik. Belsőleg melegít a meleg tea, és netán egy meleg kása reggelire, és a koronahelyzet miatti nehezebb étkeztetés mellett is mindenképp egy meleg ebéd, akár az intézményben.

Ebből a meleg nézőpontból tekintünk a lélek ápolására, így különösen feltűnik, hogy a korona előírások révén micsoda hideg folyamatok hatnak a pedagógiában. Sok diák még mindig többet ül naponta a képernyő előtt mint a lezárás előtt, ráadásul nagyon gyakran egyedül. A közelség és törődés sokaknál a legszűkebb családi körre szűkült. A közös hitélet, nagy ünnepek zenével, tánccal és életörömmel csak korlátozottan vannak jelen. Ráadásul az éneklés és zenélés nagyobb csoportban behatárolt. Így azt a feladatok kapjuk, hogy új formákat hozzunk létre a gyermekek külső és belső átmelegítésére. Az orvosi oldalról adottak ehhez az esti olajos bedörzsölések, pl. kökény- vagy mályvaolajjal, meleg levendula olajos lábfürdő esténként, legjobb meseolvasással egybekötve, akár olajdiszperziós fürdő, és speciális euritmia gyakorlatok. És azt sem szabad

elfelejtenünk, hogy megfelelő öltözetben hideg és szél esetén is kimehetünk, és akár izgalmas kirándulásokat tehetünk.

Ami az étkezést illeti, most különösen fontos, hogy sok közös szünet, sütés-főzés legyen. Ezáltal megteremtődik egy meleg, tevékeny atmoszféra. Mivel ez az iskolában a higiéniai előírások miatt most nem mindenhol lehetséges, ezért ehelyett otthon lehet egy jó alternatíva a képernyőnézés helyett. Egy meleg gyömbértea mézzel, almakompót, és forró szelídgesztenye jól illenek ehhez az évszakhoz, a közös tevékenységhez és finom ételhez kapcsolódnak. Ebben az a különleges, hogy az alma és szőlő a hosszú nyár miatt kifejezetten édes, egy különleges ajándék a természettől. Egy orvosság egyenesen a természetből, amit a felső légutak fertőzései esetén és megfázásos megbetegedések megelőzésképp is remekül alkalmazható: a propolis, egy antibiotikus hatású méhgyanta, amivel a méhek a kaptárukat védik a betolakodók ellen, és a méhészekről beszerezhető.

Az életerők ápolása céljából a legértékesebb az egészséges ritmus és elegendő alvás. Ez a kicsiknél a legfontosabb, de a felnőttek is sokat profitálnak belőle. Sok diák, leginkább a közép és felső osztályosok, ezt, ami a mindennapjaikat az iskolalátogatás révén strukturálta, a lezárás alatt fájdalmasan hiányolta. Aki most megbetegszik, legyen az Covid-19 vagy más fertőzés, megfelelően sokáig otthon kell maradnia. Egy kellő gyógyulási idő után képes az immunrendszer újra új fertőzésekkel harcba szállni. Kezdődő megfázásos tünetek esetén segít a fokozatosan felmelegített lábfürdő. További antropozófus orvosi beavatkozások megtekinthetők az interneten. Egy kielégítő előadás Georg Soldner és Thomas Breitreuz részéről (8) a Covid-19 terápiás koncepciójáról itt elérhető: <https://www.anthromedics.org/PRA-0939-EN>

A külső beavatkozások közül a Plantago Bronchialbalsam-os mellkasbedörzsölés, a levendula olajos mellkasborogatás, és nedves szörcs-zörejes köhögés esetén meleg túróborogatás a mellkasra segít, és gyermekeknek igen kellemes. Kifejezetten a Covid-19 megbetegedésnél az orvosi kezelés kiegészítéseképp jó tapasztalatokat szereztek a meleg cickafarkas tüdő- borogatással. Összességében érvényes, hogy a láz fellépésekor a hőháztartást támogassuk, és a lázcsillapító eljárásokat kerüljük. Az említett külső kezelésekhöz bevezetés itt található: [www.vademecum.org](http://www.vademecum.org) („Vademecum Äußere Anwendungen“). Ezek orvosi javaslat nélkül is nyugodtan alkalmazhatók. A lelki egészség érdekében a Waldorf intézményekben különösen hasznos segítségünk vannak: ismerjük a jelentőségét a mesélésnek vagy felolvasásnak reggelente a gyertyafényben, amikor még pirkad. Ezáltal a teremben melegség, biztonság és egy együttérzés alakul ki. A gyerekek belemerülhetnek a mesébe és megnyugszanak. Művészet, zene, kézimunka, vallás és euritmia kellene, hogy ebben az időszakban főtantárgyá válljanak, ezt a jelenlegi gyorsan növekvő gyermekkori intellektualizáció legerősebb kiegyensúlyozó eszközének vélünk. Ez főleg a korona szabályok miatt behatároltá vált zenélés terén nagy kihívást jelent. Legalább a Mihály énekeket, Márton napi és adventi dalokak próbáljunk meg közösen az órán előadni.

Egy utolsó nagy téma minket, felnőtteket érint: a megküzdés a saját félelmeinkkel, ami a napi hírek gerjesztenek. A gyermekek megérik, hogy mi félünk, és hogyan bánunk ezzel a félelemmel. Ahhoz a viselkedésmódhoz alkalmazkodnak, amit rajtunk tapasztalnak. Döntés kérdése most, hogy melegséget és biztonságot sugározunk-e, ami a gyermekekben bizalmat és bátorságot kelt. Talán ennek a helyes magatartásnak a kialakítása legyen a mi feladatunk?“

#### Felhasznált irodalom

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, Breitkreuz T. COVID-19. *Der Merkurstab* 2020;73(4):225–234. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-21241-DE>.

A szerzők az antropozófus munkacsoportból gyermek és iskolaorvosok:

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: P [www.gaed.de/merblaetter/gesundheit-foerdern](http://www.gaed.de/merblaetter/gesundheit-foerdern)

Fordította: dr. Papp Szidónia