

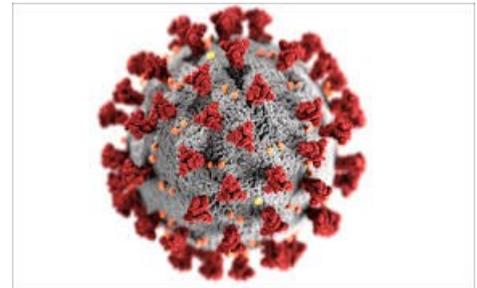


## COVID for Kids

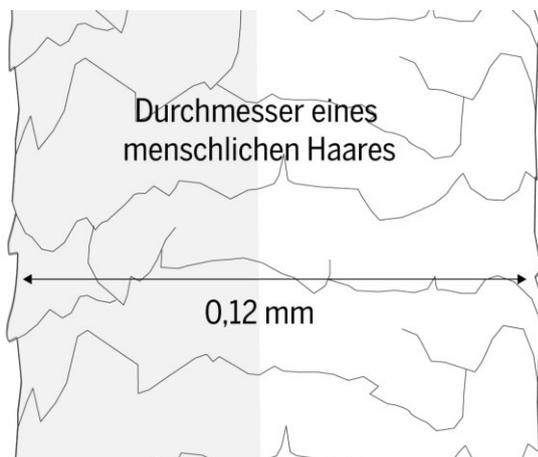
Das **Virus** heißt **SARS-CoV-2**  
die **Krankheit**, die dadurch ausgelöst werden kann heißt **COVID-19**.

Das SARS-CoV2 gehört zur Familie der sogenannten Coronaviren. Corona heißt „Krone“ – das Virus heißt so, weil es ungefähr so aussieht.

Coronaviren sind lange bekannt und weit verbreitet unter Säugetieren und Vögeln.



SARS-CoV-2 ist winzig klein und es wird über kleine und kleinste Tröpfchen in der Atemluft von Mensch zu Mensch übertragen. Solche Tröpfchen sind ganz normaler Bestandteil der Luft, die wir ausatmen, weil die Luft über unsere Schleimhaut ja befeuchtet wird. Große Tröpfchen fallen rasch zu Boden, kleinere fliegen weiter.



Grösse des  
Sars-Cov-2 Virus

↓  
120 nm

$120 \text{ nm} = 0,00012 \text{ mm}$

→ **1.000-mal kleiner als ein Haar dünn ist!**

Die Tröpfchen gelangen also meist auf dem Luftweg zu anderen Menschen – wir atmen ja sozusagen gemeinsame Luft, wenn wir nahe zusammen sind. Dort in der Nase sind sie erst mal nur auf der Oberfläche der Schleimhaut – über ein Tor (wir sagen dazu „Rezeptor“) können sie aber in den Körper hinein.

Dieser Rezeptor (er heißt ACE2) ist an vielen Stellen in unserem Körper, auch in den Blutgefäßen und im Verdauungstrakt.

Ist das Virus also erst mal drinnen in den Körperzellen, kann es an vielen Stellen Beschwerden machen, eben weil dort überall Rezeptoren sind, ohne die es nicht andocken und sich danach auch nicht vermehren kann. Vermehren kann es sich nämlich erst im Körper.



Man vermutet, dass das Virus aus China auf folgende Weise in die Menschen kam: es lebte in Fledermäusen. Fledermäuse werden in China gegessen, aber auch andere Tiere, um Beispiel Schlangen. Auch die kann man also auf Märkten kaufen. Übervolle und manchmal nicht saubere chinesische Märkte sind sehr sicher jedenfalls der Ausgangsort gewesen.

An sich bleibt ein Virus bei einer oder einigen Tierarten. Manchmal gibt es aber spontane Veränderungen in einzelnen Viren, die ermöglichen, die Tier-Art zu wechseln. Vor allem unter stressigen Umweltbedingungen kann das passieren, es ist eine Anpassungsreaktion der Natur. Das Virus könnte also so in Menschen gelangt sein.

Weil wir weltweit viel reisen, binnen weniger Stunden an alle entlegenen Orte der Welt, haben einzelne Erkrankte unwissentlich das Virus in sich getragen und „mitgebracht“. Überallhin. So kam es rasch zur weltweiten Ausbreitung, der sog. Pandemie.

Katzen können sich mit Coronaviren ebenfalls anstecken, Hunde seltener. Jedenfalls vermehrt sich das Virus wenig in Hunden und sie haben darum keine Symptome, Katzen können manchmal auch erkranken (Husten, Schnupfen). Man kann also sagen, dass sich diese unsere Haustiere bei uns anstecken können, aber bisher kaum ernsthaft erkranken und noch nie ist ein Haustier daran gestorben.

### **Wir Menschen stecken uns aber nicht an den Haustieren an!**

Wenn Menschen an COVID-19 erkranken, haben die meisten gar keine oder nur milde Symptome, weil unsere Immunabwehr ja immer parat ist um Krankheiten zu heilen.

COVID heißt: corona virus disease, 19 bedeutet, dass es 2019 erstmals aufgetreten ist. Krankheiten bekommen ihren Namen von der WHO, der Weltgesundheitsorganisation, sie sollen leicht aussprechbar sein.

Viren können sehr komplizierte Namen haben, die sich nur Spezialisten merken: schweres akutes respiratorisches Syndrom (= SARS), CoV (= corona virus), 2 darum, weil es bereits einmal ähnliche Viren als Krankheitserreger bei Menschen gab (2002/3).

### **Was wir an Symptomen merken können:**

Fieber, Husten, Atemnot, Halsschmerzen, allgemeine Abgeschlagenheit und Erschöpfung, Gliederschmerzen, Riechstörungen (weniger Geruchssinn), Geschmackstörungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit / Erbrechen, Bindehautentzündung der Augen.

Das ist also alles ganz unspezifisch und kann für vieles sprechen, darum muss es ein Arzt oder eine Ärztin klären, ob das COVID sein kann! Auch Ärzte können aber erst sicher sein, wenn Tests es bestätigen. Oder aber es gibt klare Hinweise für den Arzt, dass die Krankheitszeichen zu anderen Krankheiten passen – Beispiel wäre eine eitrige Mandelentzündung oder ein ganz normaler Schnupfen eben usw.

Weil das jetzt alles ganz normal in der kalten Jahreszeit häufiger auftritt, ist es so wichtig, daheim zu bleiben und sich auszukurieren, wenn man krank ist. Das galt auch früher schon.

Wenn man sich nun mit Corona ansteckt, spürt man erstmal gar nichts. Das Virus muss sich erst in uns ausbreiten und vermehren, dann spüren wir auch, dass unser Körper es bekämpft. Bis das merkbar ist, bis man also Krankheitszeichen bekommt, dauert es ungefähr 5 Tage, manchmal auch bis zu 10 Tage.



Man kann also das Virus unbemerkt in sich tragen und über Tröpfchen in der Atemluft verbreiten und auf andere Menschen ungewollt übertragen.

Damit das möglichst nicht passiert, gibt es derzeit einige **Regeln**:

- Abstand halten (1-2m)
- Husten- und Niesetikette (in Armbeuge oder Taschentuch)
- Masken tragen
- sich die Hände mit Seife waschen
- Zimmer oft lüften
- nur mit den Menschen knuddeln, mit denen man zusammenwohnt
- Menschenmengen meiden

Je mehr man das Virus und die Krankheit erforscht und je mehr man als Behandlung dann entwickelt, umso leichter und weniger streng werden diese Regeln sein können, und darum ist es ganz normal, dass sich die Regeln jetzt öfter mal ändern.

Wenn nun das Virus in unseren Körper kommt, dann macht es nicht in jedem das gleiche Symptom- und Krankheitsbild. Menschen sind unterschiedlich, wir alle sehen verschieden aus, auch unsere Immunsysteme arbeiten nicht alle gleich. Wir haben inzwischen schon etwas Erfahrung mit Covid gemacht, was wir bisher sagen können, ist:

junge Kinder werden sehr oft gar nicht oder nur leicht krank, Jugendliche und junge gesunde Erwachsene erkranken meist ganz harmlos. Alte Menschen oder Menschen mit vielen chronischen Krankheiten können eher schwer erkranken und brauchen dann spezielle Behandlung im Krankenhaus. Dafür braucht es dann freie Betten (sog. Intensivbetten) und gut ausgebildetes Pflegepersonal sowie Ärzte.

Auch jemand, der auf einer Intensivstation behandelt werden muss, kann wieder gesund werden. Es dauert aber länger, man ist dann noch längere Zeit erschöpft. Wir müssen darauf achten, dass nicht zu viele Menschen gleichzeitig erkranken, damit für alle, die es brauchen, genug Intensivbetten und Betreuung vorhanden sind! Darum versuchen wir, dass sich möglichst wenige anstecken. Außerdem wird an Behandlungsmöglichkeiten geforscht, das braucht aber Zeit. Impfungen werden entwickelt, damit man nur leicht erkrankt, wenn man sich infiziert. Und Therapien werden entwickelt, um Schwerkranken zu helfen.

Wir allen können jetzt mithelfen, dass unsere Wissenschaftler auf der ganzen Welt genug Zeit haben um daran zu arbeiten - indem wir tun, was unserem Immunsystem gut tut.

Das ist einfach: gesund leben!

Also viel Schlaf, Bewegung an frischer Luft, Dinge tun die Freude machen, Freundschaften pflegen, gesund essen, viel trinken ☺

Und auch, indem wir uns an die Regeln auch wirklich halten, solange das notwendig ist.

Masken sind oft lästig. Man sieht das Gesicht und die Mimik nicht so gut. Man atmet ein bisschen angestrengter. Aber sie halten die Tröpfchen der Atemluft zurück, und in diesen Tröpfchen sind eben unsichtbar winzig die Viren, wenn jemand infiziert ist. So schützen wir die anderen

Wenn andere nun auch eine Maske tragen, schützen sie uns

Das gilt so also für den Mund-Nasen-Schutz (MNS), die bunten Stoffmasken



Der Stoff ist wie ein Sieb und manche große Tröpfchen können nicht durch, kleine eben schon. Die Luft aber kann natürlich auch außen an der Maske vorbei, vor allem, wenn sie locker ist. Dann ist nicht alle Atemluft gefiltert, die ich einatme (und ausatme).

Dafür müsste ich nämlich dann eine ganz spezielle Maske tragen, sog. FFP2 oder FFP3 Masken. Die sind sehr dicht, wie ein Sieb mit winzigen Löchern, und liegen eng an. Darum sind sie aber auch besonders unbequem und warm zu tragen.

Wir brauchen das im Alltag nicht! Das verwenden Ärzte und Pflegepersonal im Kontakt mit Covid-Kranken. So schützen sie sich und können ihre Arbeit tun.

### **Wird unser Leben wieder wie früher, so, wie wir es kennen?**

Können wir einander wieder treffen, umarmen, ohne Masken miteinander reden und lachen und spielen?

Mit Viren und Bakterien leben wir immer schon, die meisten sind sogar lebensnotwendig für uns. Speziell Bakterien brauchen wir im Darm, damit wir unsere Nahrung verdauen können. Und unser Immunsystem ist darauf trainiert, dass wir wieder gesund werden, wenn wir erkranken.

Covid ist zum einen neu, damit haben wir noch keine Erfahrung. Und zum anderen ist es so rasch zur weltweiten Verbreitung gekommen. Es ist also überall zugleich. Das sind die Gründe, warum jetzt unser Alltag so anders aussieht.

Wenn wir besser damit umgehen können, Kranke besser behandeln, wenn wir Vorbeugungen haben, damit es nicht mehr zu schwerem Kranksein kommt (das erhofft man von Impfungen) – und wenn viele Menschen Covid hinter sich haben, davon wieder gesundet sind – dann sieht es wieder entspannter aus. Denn jemand, der krank war und wieder gesund wurde, hat sein Immunsystem trainiert. Dann kann dieses Immunsystem sich künftig besser gegen Covid wehren.

Manches macht Sinn, wenn wir zu einer neuen Gewohnheit machen, auch dann, wenn es keine feste Regel mehr ist: öfter Händewaschen, einander nicht anhusten oder anniesen, sich auskurieren in Ruhe, wenn man krank ist. Ihr habt sicher auch Gedanken dazu, was gut ist, was wir aus dieser Corona Zeit lernen können.....

**Nähe, Umarmen, Spaß haben, singen und lachen zusammen....** Das ist wichtig und das brauchen alle Menschen auf der ganzen Welt und in jedem Alter. Das zeigt uns Corona besonders deutlich.

Bleibt gesund!

  
(Dr. Eva Sauberer)