

Kinder können Defizite aufholen

Die Corona-Pandemie hat Kinder und Jugendliche massiv belastet, deshalb ist es zu begrüßen, dass sich das Hessische Ärzteblatt in einer Artikelserie den daraus entstandenen Problemen annimmt.

Kinder wurden über zwei Jahre der Gemeinschaft beraubt, durch die (unnötigen) Schließungen von Schulen, Kindergärten oder anderen Betreuungssystemen wurden sie in ihrer sozialen Entwicklung gehemmt, durch Bewegungsmangel wird Übergewicht zum Problem und die Kinder sind in ihrer motorischen Entwicklung und in der Erarbeitung von Wissen zurückgeworfen worden.

Auch auf dem jüngsten 126. Deutschen Ärztetag im Mai 2022 in Bremen wurde mit einem Schwerpunktthema auf die Belastung von Kindern und Jugendlichen aufmerksam gemacht. Positiv bei den Studien fiel auf, dass durch entsprechende Gruppenangebote die Defizite schnell aufzuholen seien. Nur, wie können wir Ärzt:innen dazu beitragen, dass solche Angebote tatsächlich umgesetzt werden?



Foto: Katarina Ivanisevic

„Wir Ärzt:innen haben die Verantwortung, uns für Gesundheit, Bildung und soziale Kompetenz unserer Kinder einzusetzen“

Unsere Kinder sind unsere Zukunft, also haben wir die Verantwortung, uns für deren Gesundheit, Bildung und soziale Kompetenz einzusetzen. Barbara Mühlfeld weist in ihrem Beitrag darauf hin, dass insbesondere Kinder und Jugendliche aus benachteiligten Verhältnissen und mit niedrigen sozialen Ressourcen, Kinder von Alleinerziehenden ohne Netzwerke, Kinder psychisch kranker Eltern und Kinder ohne ausreichende Maitrise der deutschen Sprache zu den Coronaverlierern zählen. Diesen sollten wir uns besonders zuwenden. Deshalb sollten wir also insbesondere in sozialen Brennpunkten dafür sorgen, dass über Gruppenangebote sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen Möglichkeiten zur Nachreifung geboten werden.

Dr. med. Barbara Jaeger
Präsidiumsmitglied
der Landesärztekammer Hessen

Bücher



Dr. Claudia Ellert:

**Long Covid –
Wege zu neuer Stärke**

ZS-Verlag Hamburg, September 2022,
192 Seiten, Hardcover, ISBN:
9783965842618, 24.99 €

Von Atemnot über Konzentrationsstörungen bis Fatigue: Die möglichen Langzeitfolgen einer Corona-Infektion sind tückisch und können Monate bis Jahre anhalten. Dennoch herrschte lange Unsicherheit darüber, ob es sich bei Long Covid tatsächlich um eine körperliche Krankheit oder doch eher um ein psychisches Problem handelt. Diesen Zweifeln begegnet Dr. med. Claudia Ellert mit Aufklärung und Information. Die Behauptung, Long Covid sei diffus und nicht objektivierbar, sei falsch, schreibt sie in ihrem Buch „Long Covid – Wege zu neuer Stärke“.

Die Fachärztin für Chirurgie und Gefäßchirurgie aus Wetzlar ist selbst betroffen: 2020 erkrankte Ellert an Covid-19 und kämpfte anschließend mit den Symptomen von Long Covid. Dabei musste sie erfahren, dass sie ihren bisherigen beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen war. Ellert setzt sich seither mit der Long Covid-Symptomatik auseinander, entwickelte Reha-Programme und ist in der Betroffenenvereinigung „Long Covid Deutschland“ auch politisch aktiv.

In dem gleichermaßen an Ärzte und medizinische Laien gerichteten Fachbuch klärt Ellert in verständlicher Sprache über „die neue rätselhafte Krankheit“ auf und erläutert die bis heute bekannten Krankheitsmechanismen. Um Verständnis dafür zu wecken, dass der ganze Mensch von Long Covid betroffen sein kann, beschreibt die Autorin den menschlichen Körper mit seinen Funktionen, erzählt, wie das Corona-Virus angreift und schildert Beschwerdebilder, damit Ärzte und Betroffene diese nachvollziehen können.

Herzrasen und Husten, Erschöpfung, Brain Fog, Beeinträchtigung der Sinnesorgane, Auswirkungen auf Haut und Haare, psychische Folgen – ebenso anschaulich wie naturwissenschaftlich genau ordnet Ellert die Symptome ein, um sich dann ausführlich dem Umgang mit der Erkrankung zu widmen: Wie können sich Betroffene mit oder trotz Long Covid in einem veränderten Alltag einfinden? Noch gibt es keinen Durchbruch bei der Behandlung von Long Covid, doch Ellert macht Betroffenen Mut, indem sie Möglichkeiten zur Linderung der Beschwerden aufzeigt. Dazu zählen Pacing, Körperhaltungen zur Erleichterung der Atmung, Hilfen zur mentalen Bewältigung und Entspannungstechniken. Durch entsprechendes Verhalten lässt sich die Gefahr reduzieren, dass Long Covid zu einer chronischen Erkrankung wird – davon ist die Autorin überzeugt.

Mit ihrem Buch gelingt es Ellert, Orientierung im Umgang mit Long- und Post Covid zu geben, Verständnis für die Erkrankung zu erzeugen und Perspektive für deren Bewältigung aufzuzeigen.

Katja Möhrle