

Immunsystem bei Kindern stärken!



Uns Erwachsene erwischt eine Erkältung bis zu 4-mal pro Jahr. Bei Kinder ist dies sogar 12-mal pro Jahr möglich. Aus medizinischer Sicht ist ein grippaler Infekt sogar ganz gut. Er ist jedoch auch sehr unangenehm. Umso wichtiger ist ein starkes Abwehrsystem. Zuverlässig werden so Erkältungen oder eine Grippe abgewehrt. Schlägt die Krankheit doch einmal zu, hilft es uns, leichter durch den Infekt zu kommen. Da gerade die Kleinsten häufiger betroffen sind, erhalten Sie hier ein paar Tipps, um ihr Immunsystem zu stärken.

5 Tipps zur Stärkung des Immunsystems von Kindern

1. Frische Luft

Egal, wie das Wetter ist, gehen Sie mit den Kindern möglichst täglich raus.

Faustregel:

- bei schlechtem Wetter: maximal eine Stunde
- bei Frost (unter -10 °C): maximal 30 Minuten
- bei gutem Wetter: so lange wie möglich

2. Die richtige Kleidung

Gerade bei schlechtem Wetter brauchen Kinder wetterfeste, bequeme und vor allem warme Bekleidung. Am besten ist es, wenn man das Zwiebelprinzip wählt.

Allem voran sind jedoch mollige Socken und das richtige Schuhwerk wichtig.

Die Erkältungsgefahr steigt stark an, wenn Kinder erst einmal kalte und nasse Füße haben. Ein dicker Schal macht es den Viren schwerer, die Schleimhäute zu erobern.

3. Viel Bewegung

Bei sportlicher Betätigung werden mehr sogenannte Killerzellen produziert.

Diese stärken das Immunsystem. Toben, Rennen, Fahrradfahren, Spaziergehen oder Spielplatzbesuche reichen für Kinder schon aus. ▶

4. Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für das Immunsystem. Zusätzlich stärken geregelte Mahlzeiten und eine stressfreie Umgebung bei Tisch das Abwehrsystem.

Zudem ist das Trinken enorm wichtig. Gerade in den Wintermonaten sorgt die Heizungsluft für trockene Schleimhäute. Damit sie Erreger abhalten können, müssen sie jedoch feucht sein. Kinder sollten mindestens 1 Liter Wasser oder Kräutertee am Tag trinken.

5. Genügend Schlaf

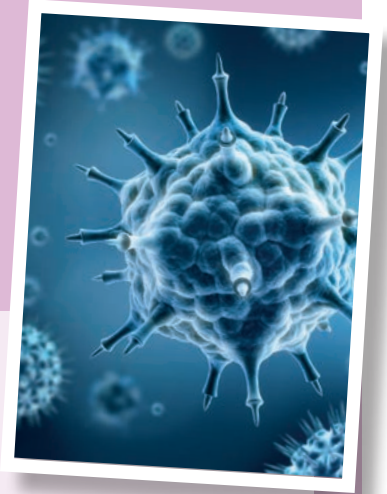
Die Wissenschaft steht hierzu noch am Anfang ihrer Erforschungen. Erste Studien haben jedoch ergeben, dass während des Schlafens Antikörper gebildet werden.

Diese benötigen wir zum Kampf gegen Viren und Bakterien. Etwa 11 - 12 Stunden sollten Kinder zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr schlafen, zwischen dem 4. und 6. Lebensjahr ca. 10 - 11,5 Stunden. Wichtig ist, die Schlafräume ausreichend zu lüften.

Quellen: STADA GmbH
FID Verlag GmbH
ProSomno Klinik für Schlafmedizin



So beugen Sie einer Grippe oder einem grippalen Infekt vor!



Die wichtigste Regel vorab:

Mehrmals am Tag gründlich die Hände waschen!

- Nutzen Sie zum Abtrocknen ein eigenes Handtuch oder Papierhandtücher.
- Trinken Sie viel: am besten Mineralwasser oder Tee ohne Zucker.
- Verwenden Sie immer ein eigenes Glas, eine eigene Tasse oder eine eigene Flasche.
- Sorgen Sie regelmäßig für Frischluft im Raum.
- Vermeiden Sie Händeschütteln oder Umarmungen mit erkrankten Personen.
- Verwenden Sie nur Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese sofort.
- Bei Anzeichen einer Erkrankung sollten Sie nach Möglichkeit zu Hause bleiben, um schnell wieder fit zu werden und anderen Personen nicht anzustecken. Bewährte Hausmittel können Linderung verschaffen. Halten die Beschwerden länger an oder kommt Fieber hinzu, sollten Sie jedoch einen Arzt aufsuchen.



Hinweis: Krankheitsfälle können trotz Vorbeugungsmaßnahmen auftreten. Einen hundertprozentigen Schutz vor einer Grippe oder einem grippalen Infekt geben sie nicht. Sie vermindern lediglich das Risiko einer Ansteckung.



Einfach ausschneiden, laminieren und in den Sanitär-Räumen aufhängen!

Hände verbreiten viele Krankheitserreger. Richtiges Händewaschen schützt!

Wehrfritz



Hände unter fließendes Wasser halten.



Seife* 20-30 Sekunden in den Händen verreiben -

* oder vergleichbares Handreinigungsmittel



auch zwischen den Fingern!



Hände sehr gründlich abspülen.



Hände sorgfältig abtrocknen.

