



Kinderarzt Dr. Günther Goller

Wie mache ich mein Kind winterfest

Regen, Wind und kalte Füße – in der kalten Jahreszeit kommen Kinder ständig mit Erkältungen nach Hause. Kaum ist der letzte Schnupfen ausgestanden, treten meist schon neue Symptome auf. Eine „laufende Nase“ haben Kinder sehr viel häufiger als Erwachsene.

Das kindliche Immunsystem reift noch und muss erst lernen, mit den vielen Keimen in seiner Umgebung fertig zu werden.

Eine Erkältung ist eine Entzündung der oberen Atemwege, die durch Viren hervorgerufen wird. Viren gelangen beim Niesen und Husten in kleinste Tröpfchen verpackt in die Luft und werden eingeatmet. Viren setzen sich auf Spielsachen, Taschentücher oder Hände und werden so weitergegeben.

Gesundes für Kinder – Vitamine im Winter

Welche Vitamine sind besonders wichtig, um in der kalten Jahreszeit gesund zu bleiben?

Vitamin C kann zwar nicht die Infektanfälligkeit senken, aber es kann die Dauer und Schwere einer Infektion verringern. Vitamin A ist für die besonders beanspruchten Schleimhäute wichtig. Darüber hinaus schützt es die Körperzellen vor aggressiven Substanzen. Obst, aber vor allem auch Gemüse sind gute Quellen für Vitamin C, Vitamin B und Folsäure.

Für andere Vitamine gibt es bessere Quellen: Getreideprodukte wie Brot, aber auch Kartoffeln liefern zum Beispiel viele Vitamine der B-Gruppe. Fleisch und Wurst enthalten vor allem Vitamin B1 und B12, Milch und Milchprodukte sind eine gute Quelle für Vitamin B2. Die fettlöslichen Vitamine A, D und E sind vor allem in Eiern, Butter und pflanzlichen Ölen zu finden.

Viele Eltern wollen auf Nummer sicher gehen und geben ihren Kin-

dern zusätzlich Vitaminprodukte in Pillen- oder Pulverform.

Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass nicht ein einzelner Nährstoff, sondern das Zusammenspiel der gesamten Ernährung uns gesund erhält. Nur in Lebensmitteln ist die Kombination von sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen optimal. Dies lässt sich durch Pillen oder Pulver nicht erreichen.

Gibt es darüber hinaus noch Nahrungsinhaltsstoffe, die das Immunsystem schützen?

Es gibt Hinweise darauf, dass der regelmäßige Verzehr von fermentierten Milchprodukten, wie Joghurt oder speziellen probiotischen Milchprodukten, die Immunabwehr im Darm unterstützen und die Häufigkeit und Dauer von Erkrankungen verringern kann.

Und wenn die Erkältung doch einmal zugeschlagen hat, was ist von Hausmitteln wie Hühnersuppe oder heißem Tee mit Honig zu halten?

Hühnersuppe trägt tatsächlich dazu bei, Symptome einer Erkältung zu lindern. Sie liefert ausreichend Flüssigkeit und erleichtert damit den Abfluss bzw. das Abhusten von Sekreten. Honig enthält Substanzen, die antibiotisch und entzündungshemmend wirken. Statt Creme also ruhig einmal Honig auf die gereizte „Schnupfennase“ schmieren.

Trinken gegen trockene Schleimhäute

Während der Heizperiode ist die Zimmerluft meist besonders trocken und entzieht den Schleimhäuten Feuchtigkeit - Erkältungsviren können leichter auf ihr haften bleiben. Für Kinder empfehlen sich warme oder kalte Getränke: Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Feuchte Tücher über dem Heizkörper und Zimmerpflanzen sorgen zusätzlich für ein günstiges Raumklima. Durch

zwei- bis dreimal Stoßlüften pro Tag wird die Luft meist etwas feuchter – fünf Minuten genügen. Spült man die Nase täglich mit einer Salzlösung aus, bekommt man seltener einen Schnupfen; die Viren werden einfach weggespült.

Spielen und toben bei Wind und Wetter

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung!“

Der wichtigste Schutz vor Kälte ist die eigene Haut. Bei Kindern ist sie besonders empfindlich. Kälte vermindert die Durchblutung und reduziert die Produktion von schützendem Talg. Eltern sollten daher vor dem Gang nach draußen Gesicht und Lippen ihrer Kinder mit reichhaltiger Fettcreme schützen. Gut sind Cremes mit Panthenol, Paraffin oder natürlichen Ölen. Viel Bewegung und täglich ein bis zwei Stunden frische Luft stärken die Abwehrkräfte!

Gesunder Kinderwinterschlaf

Bevor das Kind schlafen geht, sollten das Kinderzimmer immer gut durchlüftet werden, wobei die Zimmertemperatur nachts etwa 18° Celsius betragen sollte. Die frische feuchte Nachtluft ist besonders wichtig, wenn das Kind bereits einen Infekt hat, sie lässt die Schleimhäute abschwellen.

Hygieneregeln

Nicht Anhusten und Anniesen sowie nicht in die Hände husten! Vor Infektionen schützt auch sofortiges Entsorgen von gebrauchten „Einmaltaschentüchern“ und häufiges und gründliches Waschen der Hände mit Seife! Das Vermeiden des Händeschütteln in der Grippezeit und Handschuhe verhindern die Übertragung der Viren an Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln. Vor Tröpfcheninfektionen schützt ein hochgezogener Schal vor dem Mund.