Gut durch die Infektsaison!
Tipps für ein starkes Immunsystem bei Kindern

Liebe Eltern,

die Infektsaison steht vor der Tür – oder hat vielleicht schon begonnen. Mit diesem Infoflyer möchten wir Ihnen einige Informationen und Tipps geben, wie Sie Ihr Kind und sein Immunsystem im Alltag unterstützen können.

Dafür braucht es keine teuren Produkte aus der Apotheke!

🌿 Viel frische Luft und Bewegung

Gehen Sie täglich mit Ihrem Kind an die frische Luft, idealerweise für ein bis zwei Stunden. Am besten verbinden Sie den Aufenthalt draußen mit Bewegung und Spielen.

😴 Ausreichend Schlaf

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend und altersgerecht schläft.

💧 Ausreichend trinken

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee an.

🍎 Obst und Gemüse

Versuchen Sie, täglich möglichst fünf Portionen Obst und Gemüse anzubieten. Eine Portion entspricht ungefähr einer Kinderhand.

🦠 Die Darmflora unterstützen

Eine ausgewogene Ernährung trägt zu einer gesunden Darmflora bei. Dabei können folgende Lebensmittel helfen:

Ballaststoffreiche Lebensmittel: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Leinsamen und Nüsse.
Fermentierte Lebensmittel: zum Beispiel Sauerkraut, Kimchi und Kefir.
Naturjoghurt: am besten ungesüßt.

🍬 Zucker und Fertigprodukte reduzieren

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und bieten Sie Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke und stark verarbeitete Lebensmittel möglichst selten an.

🧼 7. Hände regelmäßig waschen

Gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife hilft, die Übertragung von Krankheitserregern zu reduzieren – besonders vor dem Essen, nach dem Toilettengang und nach dem Naseputzen.

🌬️ 8. Regelmäßig lüften

Lüften Sie Wohn- und Schlafräume mehrmals täglich gründlich. So wird die Raumluft ausgetauscht und die Konzentration von Krankheitserregern in der Luft kann sinken.

❤️ 9. Ruhe, Erholung und Geborgenheit

Neben Bewegung brauchen Kinder ausreichend Ruhe und Zeit zum Erholen. Gemeinsame Rituale, Vorlesen und entspannte Momente tun ihnen gut.

🚭 10. Rauchfreie Umgebung

Tabakrauch belastet die Atemwege. Achten Sie deshalb auf eine rauchfreie Umgebung – zu Hause und im Auto.

💉 11. Impfungen überprüfen

Lassen Sie den Impfstatus Ihres Kindes regelmäßig bei uns überprüfen. Empfohlene Impfungen schützen vor bestimmten Infektionskrankheiten und können schwere Krankheitsverläufe verhindern.

💊 12. Nahrungsergänzungsmittel? Nicht unbedingt!

Bei gesunden Kindern, die sich ausgewogen ernähren, sind Vitaminpräparate und andere Nahrungsergänzungsmittel nicht notwendig. Bei einem nachgewiesenen Mangel oder einer besonderen medizinischen Situation kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein. Fragen Sie bei Unsicherheiten Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.