

Der Herbstgrippe entkommen!!

Gerade in **Corona-Zeiten** ist es besonders wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, um **Infekten vorzubeugen** und das Immunsystem zu stärken. Hierzu zählen unter anderem gründliches Händewaschen, genügend frische Luft sowie gesundes Essen und viel trinken.

- Schon immer hatten in der kalten Jahreszeit viele Eltern das Gefühl, ihr Kind ist öfter krank als gesund – zumindest die Nase lief meistens. Neben der Schniefnase sind Husten, Halsschmerzen und manchmal auch Fieber weitere unangenehme Begleiterscheinungen eines grippalen Infekts. Diese gelten bei Kindern als häufigste Krankheitsursache, aber es gibt noch viele andere Erreger, mit denen sich Kinder anstecken können. So ist in diesem Jahr die Furcht vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus dazugekommen.
- Ganz vermeiden lassen sich Infekte nicht. Sie gehören zum Lernprozess des Körpers, um Abwehrkräfte aufzubauen. Denn das Immunsystem ist bei Kindern noch nicht voll ausgebildet. Erst durch die Konfrontation mit zahlreichen neuen Krankheitserregern bildet es eigene Antikörper.

Aber gerade in der Corona-Zeit kann man einige einfache Maßnahmen ergreifen, um Infekten vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken. Die Krankheitsverläufe von Corona im Kindesalter sind zwar in der Regel eher milde, aber es besteht die Gefahr der Weiterverbreitung des Virus durch infizierte Kinder.

Folgende Verhaltensweisen sollten nicht nur im Hinblick auf die Vorbeugung von Infekten jeglicher Art berücksichtigt werden, sie gehören grundsätzlich und selbstverständlich zu einer gesunden Lebensweise, an die Kinder nicht nur in den Zeiten von Corona frühzeitig herangeführt werden sollten.

Händewaschen natürlich!

Allem voran ist das Händewaschen zu nennen. „**Nach dem Klo und vor dem Essen, Händewaschen nicht vergessen!**“ – diesen Spruch kannten schon unsere Großeltern. Auch wenn man von draußen reinkommt, sollten grundsätzlich die Hände gewaschen werden. Das richtige Händewaschen muss mit Kindern geübt werden: Zuerst werden die Hände unter fließendem Wasser angefeuchtet. Dann schrubbt man mit ausreichend Seife die Handinnenflächen und den Handrücken, danach die Fingerzwischenräume durch Ineinanderflechten der Finger. Anschließend kommen Fingerspitzen, Fingernägel und Daumen dran. Danach spült man die Hände unter fließendem Wasser ab und trocknet sie gründlich. Das Ganze sollte mindestens 20-30 Sekunden dauern, in etwa so lange wie man braucht, um zweimal hintereinander Happy Birthday zu singen.

Draußen spielen – bei jedem Wetter!

Besonders in der kalten Jahreszeit sind regelmäßige Aufenthalte im Freien das A und O für ein gutes Immunsystem. Gesunde Kinder sollten bei jedem Wetter täglich wenigstens eine halbe Stunde draußen sein. Der Aufenthalt im Freien darf gerne länger dauern, denn: es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung! Im Herbst und Winter muss Kleidung zwar ausreichend vor Kälte und Nässe schützen, die Kinder sollten jedoch auf keinen Fall zu warm eingepackt werden. Damit sie beim Toben und Spielen nicht ins Schwitzen kommen, ist der Zwiebel-Look besonders geeignet, denn man kann die ein oder andere Schicht ablegen, wenn es zu warm wird.

Frische Luft auch in der Wohnung!



- Auch die Wohnung sollte nicht überheizt werden, denn sowohl die Heizungsluft drinnen als auch die kalte Luft draußen trocknen die Schleimhäute aus, sodass sich Viren dort leichter einnisten können. Regelmäßiges Stoßlüften ist für ein gesundes Raumklima unabdingbar. Idealerweise öffnet man mehrmals täglich gegenüberliegende Fenster gleichzeitig für fünf bis zehn Minuten.

➔ **Gesund essen und viel trinken!**

Um dem Austrocknen der Schleimhäute entgegenzuwirken ist außerdem eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig. Wasser ist immer die beste Wahl, aber wenn es kalt ist schmecken warme Getränke wie Kräuter- oder Früchtetee besonders gut. Diese sollten möglichst zuckerfrei sein. **Saftschorlen sind ab und zu eine Alternative.**

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse liefert Vitamine und Nährstoffe, die Kinder für ihre Abwehrkräfte und für ihre gesunde Entwicklung benötigen.

[Aus DTB-Newsletter 19/2020]