

Ratgeber für Ihre Gesundheit

Erkältungsvorbeugung für Kinder – eine familiäre Gemeinschaftsaufgabe

von Dr. med. Thomas Völler, Grünheide, www.dr-voeller.de

Wenn im Herbst und Winter Atemwegsinfekte zunehmen, brauchen Kinder Schutz vor Ansteckung und eine altersgerechte Unterstützung ihres noch jungen Immunsystems ohne von ihrer natürlichen Umgebung abgeschirmt zu werden.

Gesunde Gewohnheiten im Familienalltag können Infektionsrisiken verringern und das Wohlbefinden stärken.

Ermutigen Sie Ihre Kinder zu folgenden Gewohnheiten:

Hygiene spielerisch lernen: Vor dem Essen, nach dem Heimkommen und dem Toilettengang etwa 20 Sekunden lang gründlich die Hände mit Wasser und Seife waschen. Möglichst nicht ins Gesicht fassen. Kontakte zu Erkrankten, Anhusten, Anniesen und Händeschütteln meiden. Husten oder niesen in die Armbeuge. Einmaltaschentücher verwenden.

Für frische Luft sorgen: Gruppen- und Schlafräume regelmäßig 5 bis 10 Minuten stoßlüften, um die Viruslast zu senken. Luftbefeuchter können das Raumklima verbessern und die Luftfeuchtigkeit auf angenehme 40 bis 60 % anheben. Aufhängen feuchter Tücher als Alternative.

Warm anziehen: Mit Strümpfen, Kopfbedeckung und bei Bedarf Handschuhen oder Regenschutz geht es auch bei Kälte ins Freie.

Gemeinsame Rituale pflegen: Ein warmer Tee hält die Schleimhäute angenehm feucht. Auch sanfte Massagen von Nase und Ringfingern können zu einem kleinen Familienritual werden (www.dr-voeller.de, Ratgeber Gesundheit, RG-62).

Kochen Sie gemeinsam mit frischen, regional-saisonalen Zutaten, Obst und Gemüse.

Ermuntern Sie die Kinder, täglich aktiv zu sein: Spaziergänge bei Sonnenschein, Ballspiele im Park oder eine Schnitzeljagd im Wald machen Freude und halten fit.

Traditionelle Kneipp-Anwendungen wie Wechselduschen, kalte Güsse, Wassertreten, Sauna, Dampfbad sowie Tau- und Schneetreten können nicht nur das Immunsystem sondern auch das Wir-Gefühl stärken.

Regelmäßig Ruhe und Schlaf ermöglichen: Malen, Lesen, Tagträumen, Achtsamkeit oder kindgerechte Meditationen bauen Stress ab. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus in dunkler Umgebung fördert Regeneration, emotionale Ausgeglichenheit und Resilienz. ***Schlafdauer je 24 Stunden:*** 1-2 Jahre 11-14 Stunden, 3-5 Jahre 10-13 Stunden, 6-7 Jahre 9-12 Stunden. Etwa 18 °C Raumtemperatur sind oft angenehm, sofern das Kind nicht friert.

Wiederkehrende Erkältungen und Infektanfälligkeit

Bei Kindern die schon Antibiotika bekommen hatten, durch Kaiserschnitt zu Welt gekommen sind oder nicht gestillt werden konnten, kann die Darmflora verändert und dadurch die Infektabwehr beeinträchtigt sein. Hier ist eine Analyse der Darmflora und wenn erforderlich eine Gabe von ausgleichenden Probiotika zu empfehlen.

Wenn eine Erkältung auftritt

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Ihr Immunsystem und Stoffwechsel entwickeln sich noch.

Sie besitzen eine bemerkenswerte Vitalität aber auf Arzneimittel und Belastungen reagieren sie empfindlich. Jetzt zählen Ruhe, Aufmerksamkeit und altersgerechte Behandlung.

Kräuter und bewährte Hausmittel können leichte Beschwerden auf natürliche Weise lindern. Tees aus *Thymian, Salbei oder Spitzwegerich* werden traditionell bei Husten verwendet. Diese gibt es z.B. von H&S®als Einzeltee oder Teemischungen („Baby- und Kindertee Halswärmertee mit Lindenblüten“ oder „Bio Feines Atemgefühl mit Thymian“). Der Tee kann mit Holundersaft und ab den 2. Lebensjahr auch mit Honig getrunken werden.

Ergänzend werden in Apotheken verschiedene Präparate angeboten, darunter „DR. MUNZINGER Fruchtsaftbärchen ohne Zuckerzusatz“ (mit 8 Vitaminen).

Naturheilkundlich werden bei leichten Infektzeichen Infludoron Globuli zum lutschen oder Spenglersan G zur Einreibung in die Ellenbeuge empfohlen.

Zeigen sich erste Beschwerden, braucht das Kind vor allem Ruhe und ausreichend Flüssigkeit. Warme Wickel können guttun. Auch Inhalationen mit isotoner Kochsalzlösung sind mit einem geeigneten Vernebler möglich.

Bei Halskratzen und leichtem Fieber werden traditionell Schüßler-Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum D12), Aconitum C30 oder Belladonna C30 verwendet. Bei Husten kann unter anderem Contramutan Sirup und Prospan Hustensaft eingesetzt werden. Für alle Präparate sind die jeweiligen Altersgrenzen und Dosierungsangaben aus dem Beipackzettel zu beachten!

Fieber ist eine natürliche Abwehrreaktion. Nicht jede erhöhte Temperatur muss sofort gesenkt werden. Wichtig ist vor allem reichlich trinken und zu schauen, wie es dem Kind geht. Leidet das Kind unter dem Fieber, können absteigende Wannenbäder helfen (beginnend mit 1-2 °C unter Köpertemperatur und Absenkung der Wassertemperatur in 15 min auf 28 °C. Dabei die Haut bürsten, um die Gefäße zu erweitern. Anschließend im vorgewärmten Bett ruhen).

Bei Atemnot, auffallender Teilnahmslosigkeit oder schlechtem Allgemeinzustand ist ärztliche Hilfe nötig. Säuglinge unter drei Monaten sollten bereits ab 38 °C zeitnah untersucht werden.

Fazit

Erkältungsvorbeugung beginnt im Alltag. Hygiene, ausgewogene Ernährung, warme Füße, Bewegung und ausreichend Schlaf können das Immunsystem unterstützen und das Infektionsrisiko verringern.

Wichtiger Hinweis: Die Anregungen beruhen auf langjährigen Praxiserfahrungen. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Beratung oder Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden bitte den Kinderarzt konsultieren.