



Gesund bleiben - während der kalten Jahreszeit

Teil I

Wie kann ich mein Kind vor den häufigen Infekten in der kalten Jahreszeit schützen?

Viele Kinder haben gerade im Kleinkindalter während der kalten Jahreszeit 1-2 Infekte pro Monat.

– Ist das ein Zeichen einer Abwehrschwäche oder eines Vitaminmangels??

→ **NEIN**, in den allermeisten Fällen nicht!

Alle 2-6 Wochen ein neuer Schnupfen – mit oder ohne Fieber mit ein paar Tagen Dauer (ohne dem Auftreten von schweren, mit hohen Entzündungszeichen im Blut einhergehenden Infektionen), **das ist ganz normal**;

Ja es ist sogar **notwendig**, damit das Immunsystem lernt, mit den Erregern des alltäglichen Lebens zu Recht zu kommen. Andere Kinder machen die gleichen Infekte auf einem leichteren Niveau durch, vielleicht sogar ohne dabei überhaupt richtig zu erkranken.

Für alle Kinder ist es aber wichtig, dass gerade in dieser Jahreszeit ein paar der folgenden Empfehlungen beachtet werden:



1.) Viel Bewegung:

gerade Kinder haben natürlicherweise einen **erhöhten Bewegungsbedarf**; mit zunehmendem Alter und dann besonders in der Schule müssen sie aber lernen, möglichst viel ruhig zu sitzen – etwas, was diesem **natürlichen Bewegungsdrang ganz und gar zuwider** ist. Unterstützen Sie ihr Kind in diesem Bewegungsbedürfnis, gehen Sie auf Spielplätze, Fußballwiesen oder in den Wald. Die Bewegung stellt den natürlichen Ausgleich für das viele Stillsitzen und „Brav-sein-müssen“ dar. Und das hat mehrere gute Auswirkungen auf den Körper:

- der Kreislauf wird dadurch angeregt und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert
- Der angeregte Kreislauf fördert aber auch die Durchblutung und Abwehrkraft von Haut und Schleimhäuten – und gerade die Schleimhäute im Nasen-Rachenbereich sind es ja, die in der kalten Jahreszeit tagtäglich in der Abwehr von Krankheitserregern und Schnupfenviren an vorderster Front stehen.
- Bewegung als Ausgleich bringt den ganzen Körper und natürlich auch die Psyche in einen ausgeglichenen Zustand.
- Bewegung – möglichst in der Gemeinschaft mit Geschwistern, Eltern und anderen engen Familienmitgliedern ist eine der wesentlichen Quellen von Spaß, Freude und Geborgenheit von Kindern.

2.) Sinnvolle Kleidung:

Schauen wir uns doch an, wie unterschiedlich die Kleidungsbedürfnisse in puncto Wärme bei uns Erwachsenen sind! Genauso sehen wir auch bei unseren Kindern ganz unterschiedliche Wärmetypen: ob immer erfroren oder stets hitzig, beobachten Sie Ihr Kind, zu welcher Gruppe er oder sie gehört.

Am sinnvollsten ist auch bei Kindern das Kleiden nach dem **„Zwiebelschalen-Prinzip“**: mehrere nicht zu dicke Schichten werden übereinander angezogen, bis hin zur „Schneesturmkleidung“ – und alles kann Schicht für Schicht beim Umhertollen der Reihe nach wieder ausgezogen werden. Den „Heißblütigen“ wird im Schnee vielleicht eine Schi-hose mit Pullover, Mütze und Handschuhen reichen, der „Erfrorene“ daneben braucht die Daunenjacke.

- Wichtig ist, die Kinder **beim Hereinkommen** in die warme Wohnung nicht zu warm angezogen zu lassen, damit ihnen nachher im Freien nicht gleich wieder kalt wird: vielen Kindern reicht drinnen das T-Shirt mit langer Unterhose als unterste „Zwiebelschale“.
- Wichtig ist auch, dass bei Säuglingen im ersten Lebensjahr und dann bis ins Kleinkindalter die äußerste Schicht den eiskalten **Winterwind zuverlässig abhält**: diese Schicht kann auch ein Fellsack sein, wo mein Kind im Wagerl drinnen liegt. Die meisten Babyjacken sind es aber nicht! Versuchen sie selbst einen **einfachen „Dichtheitstest“** bei der Jacke ihres Kindes: setzen Sie ihre Lippen möglichst dicht auf der einen Jackenseite auf und blasen sie dagegen – spüren Sie auf der Gegenseite den Atemstoß mit Ihren angedrückten Fingern, so wird die Jacke auch den Wind nicht recht abhalten können!