

## Mein Kind ist ständig krank!

### Wie kann das Immunsystem gestärkt werden?

- **Angemessene Bewegung.** Spielerische Bewegung, vor allem im Freien, ist gesund, sollte aber den Möglichkeiten, der Kraft und der Ausdauer der Kinder angepasst werden.
- **Für guten Schlaf sorgen.** Ein Kind braucht regelmässigen und ausreichenden Schlaf. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind entspannt einschlafen kann (z.B. mit einer schönen Gutenachtgeschichte). Computerspiele vor dem Einschlafen, Fernsehen, Handy, Tablets erhöhen den vegetativen Tonus und verhindern das Einschlafen.
- **Stress erkennen.** Achten Sie auf die Signale Ihrer Kinder. Sind sie belastet? Durch die Familienkonstellation? Spannungen innerhalb der Familie, zwischen den Eltern? Im Kinderhort, dem Kindergarten oder der Schule?
- **Tabakrauch vermeiden.** Rauchen Sie nicht in Gegenwart Ihrer Kinder, schon gar nicht in geschlossenen Räumen.
- **Hände waschen.** Wie Zähneputzen sollte das regelmässige Händewaschen für Ihr Kind normal sein. Das heisst nicht, dass Sie auf übertriebene Reinlichkeit achten müssen. Lassen Sie Ihr Kind ruhig draussen spielen und dreckig werden. Übertreiben Sie es nicht mit der Reinigung der Wohnung und verzichten Sie auf scharfe Reinigungsmittel.
- **Ernährung.** Achten Sie auf eine möglichst gesunde Ernährung. Menschen gehören eigentlich zu den «Allesfressern». Wenn Sie sich in der Familie vegetarisch oder vegan ernähren möchten, dann reicht es nicht aus, sich dafür zu entscheiden, sondern man muss sich darüber informieren und lernen, wie eine Mangelernährung vermieden werden kann. Einfach auf vegetarische oder vegane Convenience-Produkte aus Coop und Migros auszuweichen (Fertigprodukte oder Fertiggerichte wie Konserven, Tiefkühlkost, Komplettgerichte für die Mikrowelle usw.) ist keine gesunde Alternative, da sie oft zu viel Fett, Zucker und vor allem Zusatzstoffe enthalten (E-Stoffe wie Antioxidantien, Emulgatoren, Festigungsstoffe, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren usw.).
- **Genügende Flüssigkeitszufuhr.** Ihr Kind sollte in jedem Alter genügend trinken. Möglichst keine gesüssten Getränke, sondern nur aktiviertes Wasser (z.B. Zitronenwasser, Gurkenwasser) oder Tee (z.B. Hagebutten-Pfefferminztee: Auf 1l Wasser 6 Beutel Hagebutte und 3 Beutel Pfefferminze).

### Prophylaxe (Vorbeugung) von Infekten

- Es gibt keine Evidenz dafür, dass die vorbeugende Gabe von Vitaminen in Tablettenform Infekte vermeidet.
- Achten Sie auf eine genügende Vitamin C-Zufuhr (Früchte, Gemüse)
- Vermeiden Sie einen Vitamin D-Mangel.
- Seien Sie oft draussen an der Sonne mit Ihrem Kind. Bei Babies oder Kleinkindern ist eine zusätzliche Vitamin D-Gabe indiziert. Besprechen Sie sich mit Ihrem Kinderarzt oder der Kinderärztin.
- Beta-Glucane (lösliche Ballaststoffe in Getreide) sind gut für das Immunsystem. Ein Birchermüsli oder Porridge zum Frühstück ist eine gute Sache.
- Eine Infekt-Prophylaxe mit Echinacea (Echinacea purpurea= roter Sonnenhut) ist empfehlenswert. (Untersucht für Kinder ab 4 Jahren, einsetzbar schon ab 2-3 Jahren. Echinaforce Junior 3x1 Lutschtablette. 2x 2 Monate mit einer Pause von einer Woche dazwischen).
- Eine Prophylaxe kann (in Absprache mit Ihrem Kinderarzt) auch mit Probiotica (Laktobazillen, Bifidobakterien und Hefepilze wie Saccharomyces boulardii, z.B. Perenterol Junior ab 6 Jahren) durchgeführt werden oder mit Broncho-Vaxom (ab 6 Monaten).
- Probiotica helfen unserem Darm, dem grössten Immunsystem unseres Körpers, eine gesunde Zusammensetzung guter und schützender Bakterien aufzubauen.

### Und was ist, wenn mein Kind trotz aller Prophylaxe krank wird?

- Ihr Kind wird ganz sicher Infekte bekommen und krank werden, trotz all Ihrer Bemühungen, es gesund aufwachsen zu lassen. Das ist ganz natürlich und auch gut so, denn Ihr Kind lernt mit jedem Infekt neue Erreger kennen und kann so ein gutes Abwehrsystem entwickeln.
- Bewahren Sie Ruhe!
- Es gibt so Vieles, was Sie selbst für Ihr krankes Kind tun können und Ihr Kind wird die Krankheit problemlos meistern.

### Therapie bei Infekten

- Googeln Sie nicht, sondern verlassen Sie sich auf Ihren Instinkt und Ihre Erfahrung (oder die Erfahrung der Grossmütter und von befreundeten erfahrenen Müttern und Vätern).
- Es gibt keine Evidenz, dass bei normalen Erkältungen im Kindesalter irgendwelche Medikamente (Schleimlöser, Hustenmittel, abschwellende Medikamente) hilfreich sind, die Symptome lindern oder den Krankheitsverlauf abschwächen und verkürzen.
- In den allermeisten Fällen ist keine antibiotische Therapie notwendig.
- Mittelohrentzündungen oder Mandelentzündungen sollten nicht antibiotisch behandelt werden, ausser in Ausnahmefällen gemäss Beurteilung Ihres Kinderarztes oder Ihrer Kinderärztin. Sollte eine antibiotische Therapie in Ausnahmefällen dennoch notwendig sein, dann lassen Sie sich für Ihr Kind gleichzeitig Probiotica (Perenterol, Bioflorin) verschreiben, um das Mikrobiom im Darm zu schützen.

### Versuchen Sie es zuerst mit natürlichen Mitteln

- Reizhusten/trockener Husten: **Kartoffelwickel** auf die Brust, Luft befeuchten.
- Feuchter/zäher Husten: **Zwiebelsirup** (zwei Zwiebeln hacken, mit zwei Löffeln Honig versetzen, über Nacht verschlossen stehen lassen. Am nächsten Tag sieben und ein bis zwei Löffel dreimal täglich davon verabreichen).
- Allgemein bei Husten: **Honig** verabreichen (oder Manukahonig), entweder mit oder ohne Zwiebeln. (Honig nicht verabreichen bei Kindern unter einen Jahr!)
- Efeu (*Hederae helix folium*) eignet sich v.a. bei Husten (enthalten in **Sinupret** Sirup, ab 2 Jahren).
- Bei verstopfter Nase: **Zwiebel** hacken und neben das Bett stellen oder in einem Säcklein neben das Bett aufhängen. Mit Thymian-Myrthe-Balsam die Brust einreiben.
- Allgemein bei Infekten: **Zitronenscheiben** auf die nackten Fusssohlen geben. Angelica archangelica (Engelwurzelsbalsam) auf die Nasenflügel einreiben.
- Bei Fieber: Wadenwickel mit kaltem Essigwasser.
- Allgemein beruhigend wirkt **Kamille** (am besten keine Teebeutel, sondern Blüten. Nur für ein paar Sekunden ziehen lassen!)
- Entschleimend ist **Holunder** (Holunderbeerensirup: ¾ Tasse getrocknete Holunderbeeren und 3 Tassen Wasser 45 -60 Min. zusammen mit etwas Zimt, Sternanis und Nelken kochen lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Dann abkühlen lassen, absieben, Gewürze herausnehmen, mit 3/4 Tassen Honig vermischen und verabreichen).
- Direkt antiviral wirkt **Propolis** (Bienenharz/ Kittharz). 1-3 x täglich direkt via Pipette verabreichen.
- Direkt antiviral wirkt **Pelargonium sidoides**, die südafrikanische Geranienwurzel (z.B. Kaloba je nach Alter 3x10-3x30 Tropfen). Pelargonium ist gut untersucht, sehr gut verträglich und schadet nicht.
- Bei wiederkehrenden Infekten mit Atemnot lohnt es sich, einen Inhalator (z.B. InnoSpire Go von Philips) anzuschaffen.

Copyright by Dr. med. Susanne Baumann, usterMed hno Februar 2023