

## **Gesund durch die kalte Jahreszeit**

Jedes Jahr bringt der Winter auch die rinnende Nase und den lästigen Husten bei Kindern mit. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann das kindliche Immunsystem aktiv unterstützt werden.

### **Eine gesunde und ausgewogene Ernährung**

Durch abwehrstärkende Vitamine in frischem Obst und Gemüse wird das Immunsystem angekurbelt. Wärmende Speisen wie Suppen (Hühnersuppe) und Eintöpfe mit Gemüse, Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchten oder Kompotte steigern das Wohlbefinden und wärmen den Körper von innen. Gekochte und warme Mahlzeiten sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

### **Frische Luft**

Bei Wind und Wetter raus – mindestens eine Stunde am Tag – stärkt das Immunsystem. Bereits ab einer Außentemperatur von +5 Grad ist es wichtig, auf eine gute Hautpflege im Gesicht zu achten und bei Bedarf einen Wind- und Wetterbalsam zu verwenden. Das richtige Maß an Kleidung ist bei winterlichen Temperaturen oft nicht einfach zu finden. Hier kann der „Zwiebellook“ sehr praktisch sein.

### **Regelmäßige Bewegung**

Durch regelmäßige Spaziergänge oder einfach durch Spielen – am besten an der frischen Luft – wird die körpereigene Abwehr trainiert.

### **Genügend Schlaf**

Schlafmangel schwächt das Immunsystem und der Körper wird dadurch anfälliger für Krankheiten. Genügend Schlaf und ein geregelter Schlafrhythmus sind auch bei Kindern wichtig. Schlafrhythmus und Schlafbedürfnis sind abhängig vom Alter der Kinder und jedes Kind braucht unterschiedlich viel Schlaf.

### **Stressreduktion**

Auch Kinder brauchen Zeit zur Erholung, um einfach die Seele baumeln lassen zu können. Nicht jeder Tag sollte vollgepackt mit Verpflichtungen sein, ausreichend Zeit zum Spielen ist wichtig, ebenso wie Zeit um krank zu sein, sollte es doch einmal dazu kommen. Dann geht es darum, das Kind zu trösten, mit ihm zu kuscheln und einfach „da zu sein“. Auch einfache und altbekannte Hausmittel können den Heilungsprozess unterstützen.

### **Schnupfen**

Engelwurz-Balsam – zweimal täglich dünn auf Nasenflügel und Nasenwurzel aufgetragen – bringt bei Schnupfen große Erleichterung. Ebenso das Auflegen einer aufgeschnittenen Zwiebel im Schlafraum – allerdings nicht länger als 1 Stunde.

### **Husten**

Feuchte und eher kühle Luft (19 bis 20 Grad) im Schlafzimmer kann nächtlichen Hustenattacken vorbeugen. Viel trinken (Holunderblütentee, Lindenblütentee) hilft oft, zähen Schleim zu verflüssigen, damit dieser abgehustet werden kann.

Bei Interesse besuchen Sie gerne unseren Kurs „Natürliche Pflegemethoden für mein gesundes und krankes Kind“!

Für weitere Fragen zum Thema „Gesund durch die kalte Jahreszeit“ stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der connexia Elternberatung gerne zur Verfügung, mehr dazu finden Sie hier:  
[www.eltern.care](http://www.eltern.care)