

# Infektionsprophylaxe

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, beginnt die Zeit der laufenden Nasen und hustenden Kinder. Besonders in Krippen, Kindergärten und Schulen verbreiten sich Erkältungsviren rasch – das ist ganz normal, denn das Immunsystem unserer Kinder lernt noch. Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Sie Ihr Kind aber gut unterstützen.

---

## 1. Hände waschen – einfach, aber wirkungsvoll

Regelmässiges Händewaschen mit Wasser und Seife ist die wichtigste Maßnahme gegen Ansteckung. Besonders nach dem Nachhausekommen, vor dem Essen und nach dem Naseputzen. Auch jüngere Kinder kann man spielerisch daran erinnern – etwa mit einem kleinen Lied oder einer Sanduhr.



## 2. Warm, aber nicht zu warm

Kinder sollen draußen spielen – frische Luft stärkt die Abwehrkräfte! Wichtig ist wettergerechte Kleidung im „Zwiebellook“. Zu warme Kleidung führt oft zum Schwitzen, und feuchte Kleidung kühlt aus. Also lieber Schichten, die sich leicht anpassen lassen.

---

## 3. Gesund essen und trinken



Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und ausreichend Flüssigkeit unterstützt das Immunsystem. Besonders Vitamin C (z. B. in Mandarinen, Paprika, Brokkoli) und Zink (z. B. in Haferflocken, Nüssen, Fleisch) sind hilfreich. Wasser oder ungesüsster Tee sind die besten Durstlöscher.

---

#### 4. Ausreichend Schlaf und Pausen

Kinder brauchen Erholung, um gesund zu bleiben. Zu wenig Schlaf schwächt die Abwehrkräfte – regelmäßige Schlafzeiten und ruhige Abendrituale helfen, dass Körper und Geist regenerieren können.

---

#### 5. Rücksicht im Krankheitsfall

Wenn Ihr Kind krank ist, lassen Sie es bitte zu Hause – das hilft nicht nur beim Gesundwerden, sondern schützt auch andere. Besonders kleine Kinder brauchen bei Fieber, Husten oder Schnupfen einfach Ruhe, Zuwendung und viel Flüssigkeit.

---



#### 6. Wann zum Arzt?

Suchen Sie bitte ärztliche Hilfe, wenn Ihr Kind in einem reduzierten Allgemeinzustand ist, schlecht trinkt oder Atembeschwerden zeigt. Meist sind Erkältungen harmlos – aber manchmal braucht es doch ärztliche Unterstützung.

---

Mit etwas Achtsamkeit, viel frischer Luft und liebevoller Fürsorge kommen Kinder meist gut durch die Erkältungssaison. Und das Immunsystem wird dabei jedes Mal ein Stück stärker!

