

Gesundheitsvorsorge

Es ist bewiesen, dass Kinder, die besonders behütet aufwachsen und mit Krankheitserregern kaum in Berührung kommen, besonders anfällig für Krankheiten sind. Sind die Kinder zu warm angezogen oder lässt man sie bei schlechtem und kaltem Wetter nicht an die frische Luft, damit sie sich bloß nicht erkälten, tritt eher das Gegenteil ein. Ein gesundes Maß an Abhärtung hilft den Kindern, ihre körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren und ihr Immunsystem zu stärken, so dass sie deutlich seltener krank werden. Viel frische Luft, ausreichend Bewegung und die ausgewogene Ernährung – mit einer richtig dosierten Abhärtung wird die Immunabwehr regelrecht trainiert und der Körper des Kindes gegen alle möglichen Krankheitserreger gewappnet.

Sanfte Abhärtung

„Sanfte Abhärtung“ – damit das Kind nicht so schnell krank wird, helfen bereits einfache Maßnahmen:

- Kinder sollten täglich – und das bei jedem Wetter – mindestens ein bis zwei Stunden an die frische Luft. Eltern müssen darauf achten, dass sich ihr Kind nicht nur im Stadtverkehr, sondern auch regelmäßig in der freien Natur aufhält.
- Das Kinderzimmer sollte vor dem Zu-Bett-Gehen nochmals ausreichend gelüftet werden.
- Nachts sollte die Zimmertemperatur im Kinder- oder Babyschlafzimmer nicht mehr als 18° Celsius betragen.
- Kinder, die zu warm angezogen sind, erkälten sich deutlich schneller! Warme Kleidung und Decken im Kinderwagen sind zwar wichtig, damit das Kind nicht friert. Aber es darf auch nicht schwitzen!
- Kinder brauchen viel Bewegung – dadurch wird ihr Herz-Kreislaufsystem gut trainiert sowie Haltungstörungen und Übergewicht vorgebeugt. Auf dem Spielplatz herumtoben, verschiedene Ball-Spiele, Radfahren oder Schwimmen machen den Kindern außerdem jede Menge Spaß!

Die KV-Patientensprechstunde
wird unterstützt von

radioBERLIN^{rbb}
88,8

Fortsetzung Seite 2

- Gerade Kinder brauchen viel Vitamine und Mineralstoffe. Eltern müssen dafür sorgen, dass ihre Kinder eine abwechslungsreiche Ernährung erhalten! Viel Obst und Gemüse, hingegen wenig Süßes & Fettiges, gehören auf den täglichen Speiseplan – und zwar schon ab dem 6. Lebensmonat!

Übrigens: Es gilt als erwiesen, dass glückliche und zufriedene Kinder deutlich weniger krank werden! Eltern sollten ihrem Kind das Gefühl geben, dass es geliebt wird. Sie müssen ihm viel Zuwendung und Zärtlichkeit geben, aber sich auch die Zeit nehmen, ihrem Kind zuzuhören und sich mit ihm ausgiebig zu beschäftigen.

Quelle: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Bei der Suche nach einem Kinderarzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.