



PRIVATÄRZTLICHE  
PRAXIS FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

# Starkes Immunsystem

## Dies können Sie selbst tun um das Immunsystem Ihres Kindes zu stärken:

- Stillen, wenn möglich

## Seien Sie Vorbild!

Es ist wie mit allem. Es wird nur gut umgesetzt, wenn Sie mitmachen!

- **Frische Luft** (tägliches Spielen draußen), regelmäßiges Lüften, besonders im Herbst/Winter
- Die **tägliche Bewegungseinheit** (an der frischen Luft) – lassen Sie das Auto stehen; organisieren Sie den Weg zu Kita und Schule, wenn möglich zu Fuß oder mit dem Rad; gehen Sie Treppen anstatt den Aufzug zu nehmen; raffen Sie sich auch bei Schmuddelwetter zu einem Gang nach draußen auf; vielleicht gibt es für Schulkinder einen Sportverein, in dem z.B. Fußball draußen trainiert wird?
- **Vollwertige Ernährung** (wählen Sie naturbelassene Lebensmittel; möglichst Vollkornprodukte, nicht nur beim Brot, auch z.B. bei Nudeln; starten Sie mit Müsli in den Tag; viel frisches Obst und Gemüse; ungesüßte Getränke, Milchprodukte in Maßen; Bio-Fleisch - wenn überhaupt - in Maßen; achten Sie auf Ballaststoffe, d.h. Leinsamen, Haferkleie etc.)
- **Darmgesundheit:** ergänzend zur vollwertigen Ernährung kann es im Einzelfall sinnvoll sein regulierend auf das Mikrobiom einzuwirken. Wir besprechen dies gerne im persönlichen Gespräch mit Ihnen.
- **Keine übertriebene Sauberkeit** (vergessen Sie Desinfektionsmittel im Haushalt, tolerieren Sie wenn Ihr Kind sich schmutzig macht, es darf auch mal etwas Sandiges in den Mund gesteckt werden – keine Panik)
- Ausreichende **Vitamin D**-Versorgung (Tageslicht, ggf. Substitution)



PRIVATÄRZTLICHE  
PRAXIS FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

- Ausreichende **Omega 3**-Fettsäuren-Versorgung (Walnüsse, Leinöl, Leinsamen, Rapsöl, Fisch, ggf. Substitution)
- **Rauchfreier** Haushalt

**Anmerkung:** Mehrere virale Infekte im Jahr sind bei einem Kleinkind normal. Das Immunsystem setzt sich mit unterschiedlichen Erregern auseinander.

Nur in sehr seltenen Fällen liegt eine krankhafte Abwehrschwäche vor, die sich meist durch gewisse andere Warnsymptome äußert. Bei entsprechendem Verdacht werden wir Sie hierauf ansprechen und weiterführende Untersuchungen empfehlen.