

Immun- Boosts für Kinder von 0-3 Jahren

So stärken Sie das Immunsystem ihrer
Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren:



- Bewegung an der frischen Luft
- Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse
- Viel Flüssigkeit
- Ausreichend Schlaf
- Eine gute Hygiene aber ganz wichtig: Soziale Kontakte und das Aussetzen gegenüber alltäglichen Erregern, um das Immunsystem herauszufordern und zu trainieren, tragen ebenfalls zur Stärkung bei!!



“Tipps zur richtigen Ernährung”



- Ernährung sollte reich an Vitaminen (A, C, D , B-Vitamine) sein.
- Mineralstoffe enthalten (Eisen in Fleisch, Hirse oder Linsen, Zink in Haferflocken und Hülsenfrüchten) sowie Ballaststoffe und gesunde Fette.
- Falls sie stillen können/ möchten: V.a. in die ersten 6 Monaten ein Immunboost für Ihr Baby! Muttermilch enthält wichtige Antikörper (v.a. Immunglobulin A), lebende Immunzellen, Präbiotika und weitere Schutzstoffe!
- Probiotika: Fördern Sie eine gesunde Darmflora durch probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder Kefir.
- Flüssigkeit: Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Weniger Süßes und Fettiges: Reduzieren Sie den Konsum von Süßigkeiten und fettreichen Lebensmitteln.



“Bewegung und frische Luft”



Krabbeln, laufen, klettern, spielen!!

Sorgen Sie für mindestens ein bis zwei Stunden Bewegung und Aufenthalt an der frischen Luft täglich. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk nicht vergessen! Regelmäßige Ausflüge in die Natur an den Wochenenden machen der ganzen Familie Spaß!

Tageslicht ist wichtig, da die Haut Vitamin D bildet, das eine positive Rolle für das Immunsystem spielt.

Kältereize im Herbst und Winter fordern die Abwehrkräfte und können das Immunsystem stärken. Kneippen Sie mit ihrem Kind

z.B. mit wechselwarmen Fußbädern. 2 Fußwannen

1x mit 36–38 Grad und 1–2 min Füße drin baden

1x mit 20–22 Grad 5–10 Sec. Füße baden)

abwechselnd 2–3 x wiederholen

Füße trockenrubbeln

Warm einpacken





“Schlaf und Hygiene”

Ausreichend Schlaf:

**Schlaf ist absolut notwendig für die Regeneration und das Immunsystem. Sorgen Sie für einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus bei ihren Kindern, da sich der Körper während des Schlafs regeneriert. Kuschelzeiten einplanen
=> körperliche Nähe reduziert das Stresshormon und stärkt die Immunabwehr.**



Hygiene



Hygiene ist wichtig und notwendig!!

Vermeiden Sie jedoch eine übermäßige Keimfreiheit. Der Kontakt mit alltäglichen Erregern ist wichtig für den Aufbau des Immunsystems.

Richtig Lüften:

Lüften Sie das Kinderzimmer regelmäßig und halten Sie die Temperatur kühl (nicht über 19°C), um das Wohlbefinden des Kindes zu fördern.