



Mein Kind ist dauernd krank! Was tun bei Infektanfälligkeit?

Viele Eltern sind besorgt, weil ihr Kind einen Infekt nach dem anderen durchmacht. Manchmal scheint es, als wäre der oder die Kleine öfter krank als gesund.

Zunächst ist es wichtig zu klären, ob wirklich eine krankhafte Infektanfälligkeit vorliegt, oder ob es sich um eine ganz normale, alterstypische Häufung von Infekten handelt.

WAS IST NORMAL?

So gelten bei Kindergartenkindern zehn bis zwölf einfache Erkältungen im Jahr durchaus als normal. Säuglinge und Kleinkinder verfügen bereits über ein voll ausgebildetes Immunsystem. Dieses lernt allerdings erst im Kontakt mit vielen verschiedenen Krankheitserregern, Infektionskrankheiten wirksam abzuwehren. Schließlich sind Kleinkinder in Kinderkrippen, Kindergärten und bei der Tagesmutter durch die anderen Kinder sehr vielen verschiedenen Keimen ausgesetzt. Deshalb ist oft das erste Jahr in einer Gruppenbetreuung durch besonders viele Infekte belastet. Gerade Mütter, die in dieser Zeit wieder in ihren Beruf einsteigen möchten, empfinden die häufigen Erkrankungen ihrer Kinder dann als äußerst unangenehm. Meist hat also die Häufung von Infekten im Kleinkindalter ganz natürliche Ursachen.

ECHTE IMMUNDEFEKTE

Nur selten liegt der Grund für die häufigen Infekte in einer angeborenen oder erworbenen Funktionsstörung des Immunsystems. Folgende Zeichen können auf einen Immundefekt hindeuten:

- Immundefekte in der Familie
- Acht oder mehr eitrige Mittelohrentzündungen im Jahr
- Zwei oder mehr schwere Nasennebenhöhlenentzündungen im Jahr
- Zwei oder mehr Lungenentzündungen in einem Jahr

- Antibiotikabehandlung über zwei oder mehr Monate ohne Wirkung
- Gedeihstörung im Säuglingsalter mit oder ohne chronische Durchfälle
- Eiteransammlung tief unter der Haut oder in inneren Organen
- Zwei oder mehr schwere Infektionen innerer Organe während eines Jahres (z.B. Hirnhautentzündung, Knocheninfektion, Blutvergiftung)
- Hartnäckige Pilzinfektionen der Haut und Schleimhäute nach dem ersten Lebensjahr

IM ZWEIFEL UNTERSUCHEN

Falls sich solche Hinweise ergeben, sollten Sie Ihren Kinderarzt darüber informieren, damit er gemeinsam mit Ihnen entscheiden kann, ob weitergehende Untersuchungen zum Nachweis bzw. Ausschluss eines Immundefekts nötig sind.

ABWEHR STÄRKEN – ABER WIE?

In den viel häufigeren Fällen, in denen die Kinder oft erkältet sind, ohne dass ein Immundefekt vorliegt, suchen die Eltern nach Möglichkeiten, die körpereigene Abwehr zu stärken. Dazu werden in Apotheken und Reformhäusern unzählige Präparate von zweifelhaftem Nutzen angeboten, deren Wirksamkeit niemals nachgewiesen wurde. Insbesondere die unkritische Einnahme von Vitaminpräparaten ist nicht nur nutzlos, sondern teilweise sogar gefährlich!

WIRKSAME NATURHEILVERFAHREN

Dennoch gibt es bewährte Möglichkeiten, auf natürlichem Wege und ohne große Ausgaben das Immunsystem des Kindes zu stärken. Scheinbar einfach, aber oft so schwer umzusetzen sind ganz grundlegende Voraussetzungen für ein funktionierendes Immunsystem: Ein ausgeglichener Lebensrhythmus

mit ausreichend Schlaf, Bewegung an frischer Luft und abwechslungsreiche Kost mit einem hohen Anteil an frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Die Nahrung soll ausreichend Ballaststoffe enthalten, nicht zu zuckerreich sein und gründlich gekaut werden. Wichtig ist auch eine ausreichende Trinkmenge. Das beste Getränk ist Leitungswasser. Gesüßte Getränke sollten die Ausnahme sein.

UMSTIMMUNG MIT WASSER

Bereits Kleinkindern hilft eine Behandlung, die an die Empfehlungen von Pfarrer Kneipp angelehnt ist. Recht einfach und wirkungsvoll ist die **Oberkörperwaschung**: Alles, was man dazu braucht, ist eine Schüssel mit lauwarmem (bei größeren Kindern kühlem) Wasser, ein Waschlappen und fünf Minuten Zeit. Bevor das Kind morgens aufsteht, wird sein Oberkörper entkleidet. Dann werden zunächst die Arme zum Herzen hin mit dem feuchten Waschlappen benetzt, danach der gesamte Oberkörper vorn und hinten mit kreisenden Bewegungen befeuchtet. Die Haut soll nicht klatschnass, sondern nur von einem dünnen Wasserfilm benetzt sein. Dann legt sich das Kind - ohne sich vorher abzutrocknen - nochmal unter die warme Decke und wärmt sich einige Minuten auf. Für Säuglinge ist diese Behandlung nicht geeignet!

Etwas umständlicher durchzuführen ist das **ansteigende Fußbad**: Dazu benötigt man ein Gefäß, in dem beide Füße Platz haben, und das so hoch ist, dass die Waden mindestens bis zur Hälfte im Wasser stehen. Außerdem braucht man ein Badethermometer. Zunächst wird das Gefäß mit körperwarmem Wasser (37 °C) gefüllt und die Füße hineingestellt. Nun gießt man sehr langsam und vorsichtig etwas heißes Wasser dazu (niemals direkt auf die Beine oder Füße!). Dies wiederholt man alle paar Minuten bis das Wasser im Behälter eine Temperatur von 40 °C erreicht hat. Nach etwa 10 bis 15 Minuten wird das Fußbad beendet. Falls das Kind vorher einen

Schweißausbruch zeigt, wird das Fußbad dann bereits abgebrochen. Nun werden die Füße gut abgetrocknet und in warmen Socken gewärmt. Damit das Bad optimal wirkt, sollten die Kinder danach wenigstens eine halbe Stunde lang ruhen. Es empfiehlt sich deshalb besonders mittags oder abends vor dem Zubettgehen. Für Kinder unter zwei Jahren ist das ansteigende Fußbad wegen der Verbrühungsgefahr nicht geeignet!

Beide Formen der Wasserbehandlung sollten einige Monate lang täglich durchgeführt werden. Teilweise wird sogar eine Behandlung über Jahre hinweg empfohlen.

GESUNDHEIT ZUM TRINKEN

Eine abwehrstärkende Wirkung hat auch das einfach zuzubereitende **Apfelessiggetränk**: Dazu verrührt man zwei Teelöffel naturtrüben Apfelessig und einen Teelöffel Honig in einem Glas Wasser (ca. 200 ml). Dieses Getränk sollte einmal täglich getrunken werden. Für Kinder unter einem Jahr ist es nicht geeignet!

Auch das **heiße Zitronengetränk** ist schnell zubereitet und gut wirksam. Dazu wird der Saft einer frisch gepressten Zitrone mit einem halben Glas heißen Wassers und etwas Zucker oder Honig verrührt und einmal täglich möglichst warm getrunken.

Mehr Arbeit machen **frisch gepresste Säfte**. Hier bewährt sich besonders eine Mischung aus Apfel, Karotte und Orange, ebenfalls ein wenig mit Honig gesüßt.

Schließlich wird auch dem **Sanddornsafte** eine immunstärkende Wirkung zugeschrieben. Zwei bis vier Esslöffel täglich pur oder verdünnt in Tee oder Wasser können helfen, die körpereigene Abwehr zu stärken.

Alle genannten Getränke entfalten ihre volle Wirkung erst bei längerer Anwendung. Deshalb sollten sie wenigstens über einen Monat, besser noch während der gesamten Erkältungssaison getrunken werden.