



## Immunsystem- Stärkung Kinder

Die Körperabwehr gleicht einer Armee mit verschiedenen Soldaten. Die einen (= Antikörper) bekämpfen jeweils nur ganz **spezifische** Feinde, während die anderen (= bestimmte Zellen im Blut) **unspezifisch** gegen Eindringlinge (z. B. Viren, Bakterien, Pilze) vorgehen. Von einer Autoimmunerkrankung spricht man, wenn die Abwehr gegen körpereigenes Gewebe gerichtet ist.

\* **Impfungen** haben das Ziel, den Geimpften vor ansteckenden Krankheiten zu schützen. Sie gehören

zu den wichtigsten und wirksamsten Maßnahmen zur Krankheitsvorbeugung, die der Medizin zur Verfügung stehen. Die modernen Impfstoffe sind gut verträglich und unerwünschte Nebenwirkungen werden nur in den seltensten Fällen beobachtet.



\* **Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe** können beispielsweise die Bereitschaft des Körpers zur Infektabwehr erhöhen. Das Immunsystem anregende pflanzliche Wirkstoffe sind z. B. enthalten in Knoblauch, Zwiebel, Hülsenfrüchten und Senfölen (u. a. enthalten in Kresse, Meerrettich).

In vielen **Heilpflanzen** (z. B. Hagebutte, Roter Sonnenhut, Lebensbaum) konnten Substanzen nachgewiesen werden, die eine positive Wirkung auf das Immunsystem haben.

Bezüglich der Einnahme und Dosierung wenden Sie sich an Ihre(n) Arzt/Ärztin bzw. ApothekerIn!

\* Eine **ausgewogene Mischkost** sollte genügend **Eiweiß** liefern (Kinder: ca. 1,0 - 0,9g pro kg Körpergewicht/Tag - ein mittleres Ei liefert z. B. 6,7 g Eiweiß), da dieser Nährstoff u.a. ein wichtiger Bestandteil der Abwehrzellen ist. Gute Eiweißquellen sind u. a. magere Fleischsorten, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier und Hülsenfrüchte.

Weiters sollten verschiedenste **Obst- und Gemüsesorten** sowie **Vollkornprodukte** auf dem täglichen Speiseplan der Kinder stehen, denn diese Lebensmittel enthalten eine Fülle von lebensnotwendigen Vitaminen (v. a. C, E, Provitamin A, B6, B12, Folsäure), Mineralstoffen (z. B. Calcium, Magnesium) und Spurenelementen (u. a. Zink, Selen), welche die Basis für ein gut funktionierendes Immunsystem darstellen.

\* So manche Eltern wissen aber ein Lied davon zu singen, dass Theorie und Praxis oftmals nur schwer vereinbar sind. Was also tun, wenn Sie einen Obst- und/oder Gemüsemuffel zu Hause haben? Nachfolgend einige **TIPPS** wie man - nicht nur Kindern - „**Gesundes schmackhaft machen kann**“:

- Die Obstschüssel kann noch so viele verschiedene Obstsorten enthalten, viele Kinder essen erst, wenn der Apfel, die Banane etc. in **mundgerechte Stücke** geteilt und entkernt serviert werden.
- **Obstspieße** oder **Obst-Käse-Spieße** mit diversen bunten Obstsorten eignen sich auch für die Schulkasse.
- Bananen-Zimt-Milch/Joghurt-**Shakes**, Erdbeer/Himbeer-Buttermilch-Shakes (auch tiefgekühlte Früchte eignen sich hervorragend) sind im Mixer schnell zubereitet und liefern zusätzlich das für den Knochenaufbau notwendige Calcium (Serviervorschlag: Dessertschüssel mit Trinkhalm).
- **Rohes Gemüse** bietet ebenso viele Möglichkeiten der fantasievollen Zubereitung. Zur Abwechslung servieren Sie einmal Zucchini-scheiben mit einem Tupfer fettarmen Gervais, einem kleinen Stück Paprika und/oder Kresse.
- Die Akzeptanz von Gemüse**cremesuppen** (z. B. Brokkoli, Zucchini, Kürbis, Spargel, Karfiol, Fenchel etc.), welche schnell zubereitet werden können, ist auch bei Kindern hoch (Dekoriervorschlag: Vollkorntoast in Würfel schneiden und mit der Suppe servieren).

\* Gehen Sie so oft wie nur möglich mit Ihrem Kind **an die frische Luft** (z. B. Spielplatz, Entdeckungsreise in den Wald), dadurch werden die Zellen mit ausreichend Sauerstoff versorgt.

\* Die **Wohnung** sollte möglichst oft gelüftet und generell zur rauchfreien Zone erklärt werden. Besonders während der Heizperiode sollte für hohe Luftfeuchtigkeit gesorgt werden

\* Durch **ausreichend Bewegung** können Kinder (und Erwachsene) ihr Immunsystem in Schwung halten und sich so besser vor Krankheiten schützen.

In Ihrer **Paracelsus - Apotheke** berät man Sie gerne über Multivitaminpräparate, immunsystemstärkende Produkte, Impfkalender, Hausapotheke für Kinder etc.