

Starkes Immunsystem – starke Kinder

Das Immunsystem ist der Grundpfeiler unserer Gesundheit. Die Allgemein- und Kinderärztin Dr. med. Ursula Bubendorfer, Präsidentin der Medizinischen Gesellschaft für Mikroimmuntherapie (MeGeMIT), stellt daher das Immunsystem ins Zentrum ihrer mehr als 30jährigen medizinischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ihre Erfahrung: Wenn Kinder ständig krank sind, hilft ein Blick auf den Zustand des Immunsystems. Im Ratgeber erklärt Dr. Bubendorfer, welche Faktoren das Immunsystem beeinflussen, welche Signale auf Probleme hinweisen und wie sich die aktuelle Pandemie-Situation auswirkt. Anschließend gibt sie sechs Tipps, wie Eltern die Abwehr- und Selbstheilungskräfte ihres Kindes unterstützen können – besonders in dieser anspruchsvollen Zeit.

Der Körper sendet Signale

Infekte, Bronchitis, Entzündungen, Allergien – viele Kinder kämpfen damit. In den ersten Lebensjahren ist das Immunsystem noch nicht vollständig ausgereift und muss erst lernen, mit Erregern umzugehen. Somit ist jede überstandene Krankheit ein Training für das kindliche Immunsystem. Sind die Infekte jedoch hartnäckig, ist das möglicherweise ein Zeichen für geschwächte Abwehrkräfte. Denn: Gerät das Immunsystem aus der Balance, meldet es sich: „Unser Immunsystem tut alles, um uns vor Krankheiten zu schützen. Wenn es überfordert ist, sendet es liebevolle Warnsignale“, erklärt Dr. Bubendorfer. „Daher sollten wir – Ärzte, Eltern und Kinder gemeinsam – achtsam mit diesen Signalen umgehen“. Besonders bei Kindern können fehlgesteuerte Prozesse vergleichsweise relativ schnell wieder in die richtige Bahn geleitet werden. Neben wiederkehrenden Infekten gehören Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall oder Hautprobleme zu diesen Signalen.

Die Gründe für ein geschwächtes Abwehrsystem können unter anderem an mangelnder Bewegung, zu wenig frischer Luft, einer einseitigen Ernährung aber auch an psychischen Faktoren wie schulischen oder familiären Belastungen liegen.

Wie die aktuelle Situation Kinder belastet

Zudem kommen in der aktuellen Corona-Situation weitere Aspekte hinzu, die sich auf das kindliche Immunsystem auswirken können: Ihr Alltag hat sich völlig auf den Kopf gestellt, sie haben kaum noch Freiheiten und werden überall mit Verboten konfrontiert. Und ihnen wird ständig gesagt, dass sie andere Menschen gefährden könnten. „Auf Kindern lastet eine enorme Verantwortung, die sie unweigerlich überfordert – sie tragen eine Hauptlast in dieser Pandemie“, sagt Dr. Bubendorfer. „Dieser Druck wirkt sich auf die seelische Verfassung, aber auch auf das körperliche Wohlbefinden der Kinder aus“, so Bubendorfer weiter. Steht der Körper längere Zeit unter Stress, setzt er Stoffe frei, die die Funktion der Immunzellen schwächen – das Abwehrsystem gerät sozusagen in ein Ungleichgewicht.

Mit den folgenden Tipps von Dr. Bubendorfer können Sie die Abwehr- und Selbstheilungskräfte Ihres Kindes effektiv stärken – egal ob bereits Beschwerden bestehen oder Sie vorsorgen möchten:

6 Säulen für ein starkes Immunsystem

1) Darmgesundheit: Etwa 80 Prozent unseres Abwehrsystems befinden sich im Darm. Die Ernährung beeinflusst unsere Immunfunktion also entscheidend. Bei der Geburt und durch das Stillen besiedelt sich der Darm des Säuglings mit Mikrobakterien wodurch die Darmflora als Grundlage eines funktionierenden

Abwehrsystems entsteht. Gerade in einer Zeit, in der Kinder viel zu Hause sind und wenig freie Bewegungsmöglichkeiten haben, steigt das Risiko für Übergewicht – z. B. durch einen zu hohen Süßigkeitskonsum oder „Langeweile-Futtern“. Kinder sollten möglichst viele unterschiedliche vitale Nährstoffe aus Obst, Gemüse und Kräutern zu sich nehmen. Besonders wichtig ist es, den Industriezuckerkonsum gering zu halten.

2) Regelmäßiger Schlaf: Schlaf wirkt sich direkt auf das Immunsystem aus: Bereits drei Stunden Schlafmangel beeinträchtigen die Funktion der T-Zellen, die für eine effektive Immunabwehr unabdingbar ist. Erreger können sich dann leichter im Körper ausbreiten. Kinder müssen erst lernen, gute Schlafgewohnheiten zu entwickeln. Als Eltern können Sie unterstützen: feste Gewohnheiten und geregelte Bettzeiten sind wichtig. Zudem haben Smartphones, Tablets und Co. nichts am Bett zu suchen und auf deren Nutzung sollte einige Zeit vor dem Schlafengehen verzichtet werden. Ausnahmen sind derzeit natürlich Zoom-Verabredungen mit den Freunden, um den sozialen Kontakt aufrecht zu erhalten – denn das wirkt sich ganz und gar positiv aus.

3) Entspannung und soziale Interaktion: Bei Menschen, die unter Stress stehen, setzt der Körper vermehrt Stoffe wie Cortisol, Adrenalin und Adenosin frei. Diese Stoffe haben einen negativen Effekt auf die T-Zellen. Auch Kinder können unter Stress leiden: Für einige sind der Schulalltag, konzentriertes Lernen, neue Kontakte oder viele Nachmittagskurse mit einem gewissen Druck verbunden, der sie belasten kann. Derzeit spielen aber vor allem andere Faktoren eine Rolle: Kindern fehlt die soziale Interaktion in ihrer Freizeit; sie empfinden durch Corona Stress und spüren als sensible Wesen, die Unsicherheit und Ängste ihrer Umwelt. Sie stehen in einem Spannungsfeld und unter Druck, sich auch ja immer an alle Regeln zu halten. All das schlägt sich häufig auf das Immunsystem nieder. Eltern sind hier gefragt, durch liebevolles Verständnis und Unterstützung diese Stressfaktoren auszugleichen. Die soziale Interaktion kann in der Familie zum Teil aufgefangen werden, z. B. durch Vorlesen, gemeinsame Spiele und Gespräche, die den Kindern Sicherheit und Urvertrauen vermitteln.

4) Bewegung ist Leben: Kinder brauchen Bewegung – ohne die können sie sich nicht gesund entwickeln. Bewegung schult die Wahrnehmung und stärkt gleichzeitig das Immunsystem. Jedoch ist immer schwieriger, Kindern den nötigen Bewegungsraum zu geben. Nutzen Sie jede Gelegenheit, die sich aktuell bietet, für kleine Bewegungsspiele. Auf keinen Fall sollen sich die Kinder nun zu Hause hinter dem PC oder der Konsole verschanzen. Gehen Sie mit Ihrem Nachwuchs an die frische Luft seien es Spaziergänge im Wald, im Stadtpark, am See oder auch nur im eigenen Garten. Schlechtes Wetter ist spätestens jetzt keine Ausrede mehr, Ihr Kind braucht die Bewegung – sie stellt auch einen Ausgleich für den durch Corona hervorgerufenen Stress dar.

5) Schnelles Aufwärmen: Bei dem nass-kalten Wetter verkühlen sich Kinder draußen schnell, besonders wenn sie bei der Bewegung schwitzen. Frieren verlangsamt das Abwehrsystem und die Kälte beeinträchtigt die Durchblutung der Schleimhäute. Die Folge: Erreger haben es leichter, in den Körper zu gelangen und sich dort auszubreiten. Unterwegs hilft Wärme von Innen durch mitgebrachten Tee aus der Thermoskanne. Zu Hause sollte es dann eine warme Dusche oder ein heißes Bad sein. Gleiches gilt für die Schule oder den Kindergarten, wo durch das Lüften zum Teil „arktische“ Temperaturen in den Räumen herrschen: Tee vor Ort, heiße Dusche zu Hause!

6) Wenn nötig, Unterstützung hinzuziehen: Ist das Immunsystem bereits aus der Balance geraten und die Kinder laborieren beispielsweise an häufig wiederkehrenden Infekten, empfiehlt es sich, zusätzlich einen Experten hinzuzuziehen. Hierbei ist ein ursachenorientiertes Vorgehen gefragt, das sich ausführlich mit den

kleinen Patienten befasst. Gerade in der Naturheilkunde gibt es sanfte Therapieoptionen, die den kindlichen Organismus dabei unterstützen, zu seiner natürlichen Stärke zurückzufinden: zum Beispiel Vitamin C, Zink, Vitamin D, Echinacea sowie Probiotika für die Darmgesundheit. Aber auch die Mikroimmuntherapie kann in diesem Zusammenhang sehr gute Dienste leisten. Sie setzt wie keine andere Therapie direkt am Immunsystem an. Mit Immunbotenstoffen, wie sie auch natürlicher Weise im Immunsystem vorkommen trainiert sie die Selbstheilungskräfte, um die Gesundheit langfristig zu stabilisieren. Daher ist diese natürliche Therapiemöglichkeit besonders hilfreich, nachhaltig und aufgrund der niedrigen Dosierungen sehr gut verträglich.