



Das kindliche Immunsystem stärken und stabilisieren – für Kleinkinder und Schulkinder

Zunächst einmal die gute Nachricht : Infekte stärken das Immunsystem !
In der Entwicklung des Kindes lernt es mit jedem Erregerkontakt und wird zunehmend kompetent.

Die Entwicklung des kindlichen Immunsystems

Zum Zeitpunkt der Geburt ist das Immunsystem des Säuglings noch nicht voll entwickelt und nur sehr beschränkt schützend. Während der letzten Wochen vor der Entbindung passieren mütterliche Antikörper (IgG) die Placenta und sorgen in den ersten Lebensmonaten für einen gewissen Schutz des Säuglings vor manchen Infektionskrankheiten. Dieser „Nestschutz“ ist begrenzt und bleibt maximal 5 bis 6 Monate nach der Geburt erhalten (passive Immunisierung). Stillt die Mutter, werden zusätzlich durch die Muttermilch Antikörper (IgA) übertragen, die den Säugling besonders gegen bestimmte Erreger von Darmkrankheiten schützen (enteraler Nestschutz).

Drei Monate nach der Geburt beginnt das kindliche Immunsystem selbständig Antikörper zu produzieren. Jetzt beginnt die Zeit des Übens und Lernens. Die Abwehrkraft wächst mit ihren Aufgaben. Jeder Kontakt mit Bakterien, Viren und Pilzen stimuliert sie und lässt das Immunsystem reifen.

Wie kräftig ist das Immunsystem meines Kindes und wann sprechen wir von einer geschwächten Immunabwehr?

Bis das Kind circa vier Jahre alt ist, können bis zu zwölf leichte Infekte pro Jahr völlig normal sein. Eine Schwächung des kindlichen Abwehrschutzes könnte vorliegen, wenn:

- die Infektanfälligkeit über das übliche Maß hinausgeht
- die Erkrankung länger als 1 – 2 Wochen anhält
- der Verlauf des Infektes überdurchschnittlich schwer ist
- das Kind sich wiederholt mit dem gleichen Erreger infiziert
- häufig im Zusammenhang mit einer Erkältung zusätzlich noch Nasennebenhöhlenentzündungen oder Mittelohrentzündungen auftreten
- wenn Wunden schlecht heilen
- wenn Pilzinfektionen und Allergien auftauchen

Die Ursachen für die verringerte Kraft der kindlichen Immunabwehr können vielfältig sein und sollten auf jeden Fall medizinische abgeklärt werden.



Die natürliche Stärkung des Immunsystems im Alltag

Zunächst einmal ist wichtig, dass wir wissen, dass das Immunsystem lebensnotwendig für uns ist. Ohne Abwehrkraft würden wir die Auseinandersetzung mit den uns umgebenden Erregern nicht bestehen.

Darum sollte eine Pflege und Stärkung unseres Immunsystems sollte nicht nur in den kalten Monaten erfolgen, sondern das ganze Jahr über im Blick sein.

Durch ganz einfache Maßnahmen unterstützen wir die Kraft der Immunabwehr unserer Kinder :

- gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Ballaststoffen
- ausreichende Trinkmengen
- regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und häufiger Aufenthalt im Freien
- regelmäßige Ruhephasen im Alltag, Rhythmus und Rituale bieten eine verlässliche Struktur
- viel Lachen und Freude reduziert vorhandene Anspannung
- ausreichender und erholsamer Schlaf (Schlaf wirkt wie ein Verstärker auf das Immunsystem)

Mit Homöopathie und Schüßler Salzen die Abwehrkraft unsere Kinder stärken

Ganz wichtig ! Gesundheit ist der Normalzustand und viel mehr, als die Abwesenheit von Krankheit.

Homöopathie

Manche homöopathischen Arzneimittel lassen sich bei bestimmten Beschwerden (Indikationen) bewährt anwenden. Sie können als „Akutmittel“ ihre Wirkung entfalten.

Es kann aber darüber hinaus nötig sein, die Stabilisierung der kindlichen Gesundheit auf tieferen Ebenen zu unterstützen. Dies erfordert eine umfassende Anamnese zur Person. Sie bildet den Beginn der konstitutionellen homöopathischen Therapie. Hier wird in einem Gespräch versucht, die individuellen Umstände zu erfassen, die beeinflussend auf den veränderten Gesundheitszustand gewirkt haben könnten.

Schüßler Salze

Schüßler Salze sind wie homöopathische Arzneimittel potenziert, wirken aber biochemisch auf der Ebene der Körperzellen. Auch hier gibt es bewährte



Anwendungen in Form von Kuren, die allgemein einsetzbar sind. Wollen wir das Kind individuell betrachten, gilt auch hier die vorausgehende Anamnese für die Wahl der Schüßler Salze.

Als Kur zum Aufbau der Immunabwehr bei Kindern **im ersten Lebensjahr** (auch hilfreich zur Unterstützung und Begleitung von Impfungen) (pro Salz 1 – 2 Tabletten pro Tag)

- Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
- Nr. 4 Kalium chloratum D6
- Nr. 5 Kalium phosphoricum D6
- Nr. 8 Natrium chloratum D6
- Nr. 10 Natrium sulfuricum D6

Als Kur zur Stärkung der **Abwehrkräfte für den Winter** (pro Salz jeweils 2 bis 4 Tabletten pro Tag)

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
- Nr. 4 Kalium chloratum D6
- Nr. 5 Kalium phosphoricum D6
- Nr. 8 Natrium chloratum D6

Allgemeine Stärkung des Immunsystems (pro Salz jeweils 2 bis 4 Tabletten pro Tag)

- Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
- Nr. 4 Kalium chloratum D6
- Nr. 9 Natrium phosphoricum D6
- Nr. 16 Lithium chloratum D12
- Nr. 23 Natrium bicarbonicum D12

Schüßler Kuren sollten mehrere Wochen hindurch über den Tag verteilt eingenommen werden. Die Menge der Tabletten richtet sich nach dem Alter des Kindes :

Gestillte Säuglinge nehmen die Salze am besten über die Muttermilch auf.

Flaschenkinder können die Salze im Fläschchen aufgelöst zu sich nehmen.

Ab dem **Alter von einem Jahr** lutschen die Kinder die Tabletten selbständig.

Schulkinder bis 12 Jahre können bereits die höchste Anzahl der oben angegebenen Tabletten einnehmen.