

# Damit Kinder weniger anfällig sind: sanfte Abhärtung

geschrieben von Redakteur | September 22, 2024



## So können Sie die Abwehrkräfte von Kindern stärken

Viel frische Luft, viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf helfen, das Immunsystem von Kindern zu stärken und die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren. So können Sie bereits durch einige wenige „gesunde Alltagsroutinen“ einiges dafür tun, damit Kinder weniger anfällig für Krankheiten sind:

- Geben Sie Kindern von Anfang an Gelegenheit, sich viel und ausgiebig zu bewegen.
- Gehen Sie eher zu Fuß mit den Kindern, statt sie zu fahren.
- Lassen Sie die Kinder auch bei Wind und Wetter nach Möglichkeit täglich ein bis zwei Stunden frische Luft tanken – am besten im Grünen.
- Lüften Sie die Räume immer wieder gut durch.
- Vermeiden Sie, dass die Kinder durch zu warme Kleidung schwitzen.
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Süßem und

Fettem.

- Achten Sie darauf, dass die Kinder ihrem Alter und Schlafbedarf entsprechend genügend Schlaf bekommen.
- Sorgen Sie dafür, dass Kinder weder Tabak- noch Cannabisrauch ausgesetzt sind.

Quelle: Stiftung Kindergesundheit