

*Wenn vor Frost die Finger frieren, Eiszapfen die Giebel zieren, wenn die Luft vor Kälte klirrt, kann sein, dass es bald Winter wird ...*

In neun von zehn Fällen werden akute Atemwegsinfekte durch Viren verursacht. Mit diesen kann und muss der Körper alleine fertig werden – es braucht nur etwas Zeit.

**Unterstützen Sie den körpereigenen Heilungsprozess bei Ihrem Kind!**

**Gönnen Sie dem Kind Ruhe.**

**Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Flüssigkeit.**

**Sorgen Sie für frische Luft.**

**Auch passives Rauchen ist streng verboten!**



Wir können noch ein bisschen helfen.

Bieten Sie Ihrem Kind besonderes im Winter fast jeden Tag eine Portion rotes Obst an – Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren, Aronia, Kirschen, Blutorange – aber bitte frisch, nicht als Marmelade oder thermisch verarbeitet. Eingefroren und danach püriert als ein leckerer Zusatz zu Haferflocken oder Müsli oder wie beliebt wirken die wichtigen Stoffe aus dem roten Obst genauso gut. Eine Portion ist 1-2 Handvoll des Kindes. In rotem Obst gibt es viel Anthozyane und sie helfen unserem Immunsystem bei einer Erkältung.

Zink ist ein weiterer wertvoller Helfer von Schutz-Zellen unseres Immunsystems. Die guten Quellen von Zink sind Hülsenfruchte, Rindfleisch, Leber, Quinoa, Garnelen, Vollkornprodukte, Emmentaler, Kichererbsen, Paranuss (Selen ist auch mit dabei), Cashewkern. Die zahlreichen Forschungen haben belegt, dass auch eine vorsorgliche Einnahme von Zink von Oktober bis April bzw. während eines Atemwegsinfektes eine positive Wirkung auf Dauer und Symptome der Erkältung hat. Die Dosis ist 5 mg für kleine Kinder, 10 mg für Schulkinder und 15 mg für Jugendliche/Erwachsene am Tag. Aber gutes Essen macht mehr Spaß als Tabletten – also neue Rezepte ausprobieren ☺.

Und wenn es so weit ist, dass die Nase läuft und der Husten nicht aufhört, bietet die Natur ganz viele Heilpflanzen mit gleicher oder besserer Wirkung als klassische Medikamenten.

In der ersten Phase Holunderblüten/Lindenblüten/Süßholzwurzel.

Bei Reizhusten Spitzwegerich/Malvenblüten/Königskerzenblüten/Süßholzwurzel/Fenchel Früchte.

Zum Abhusten Thymiankraut/Eibischwurzel/Fenchel Früchte/Isländisches Moos/Spitzwegerich/Süßholzwurzel.

Dazu 15-20 Tropfen Propolis (alkoholfrei) in den Tee oder in die Milch.

Zum Herunterladen: [www.kinderarztpraxis-stojkovic.de](http://www.kinderarztpraxis-stojkovic.de) > Leistungen > Links und Downloads

Sie finden dort auch eine kleine Sammlung von Tee-Rezepturen.

*Bleiben Sie gesund!*

*Ihr Praxis-Team*