



# Kinder - Immunsystem stärken



BRUNNEN-APOTHEKE

WIR SIND FÜR SIE DA!

# Unterricht = Unterricht



# Unterricht fürs Immunsystem

- Das Kind lernt durch jede Erkrankung
- Das Immunsystem reift mit Ihrem Kind
- Die Spezifität wächst



# Spezifisch und unspezifisch

- Allergien ruhen hauptsächlich im unspezifischen Teil des Immunsystem
- Jede Erkrankung lässt das spezifische Immunsystem wachsen

---

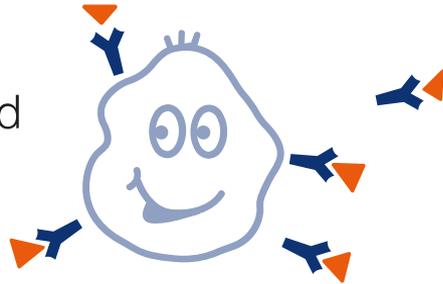
## Unspezifische Immunabwehr

Fresszelle

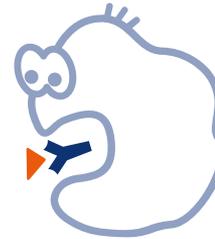


## Spezifische Immunabwehr

Erkennungs- und Gedächtniszelle



Fresszelle



▲ = Erreger    Y = Antikörper

---

# Residualvolumen – warum Bewegung DRAUSSEN so wichtig ist



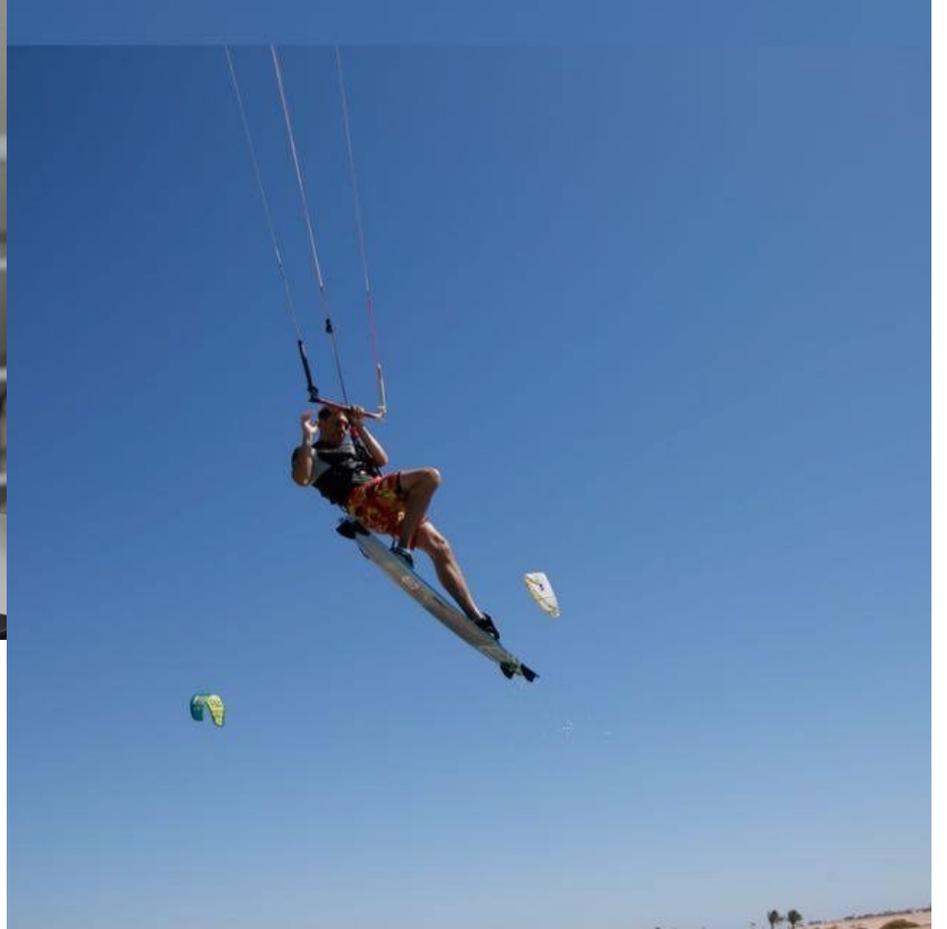




# Wurminfektionen und Allergien

- Wurminfektionen schützen vor Allergien
- Dreck ist auch gesund... ;-)  
Hygienehypothese
- Schäfer T et al.: Worm infestation and the negative association with eczema (atopic / nonatopic) and allergic sensitization. Allergy 60:1014-1020, 2005

Entspannt bleiben ;-) Kinder sind wie Schwämme

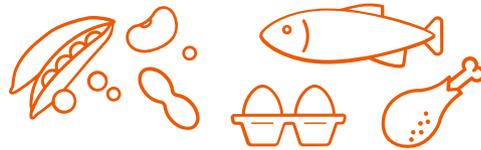




Rotes Fleisch, Weißmehlprodukte  
und Süßwaren



1–2-mal tägl. Milchprodukte oder  
Calcium-Supplemente



Nüsse, Samen, Bohnen, Tofu,  
Fisch, Geflügel und Eier



Gemüse und Obst,  
Oliven-/Rapsöl,  
Vollkornprodukte



**Tägl. körperl. Aktivität  
und Gewichtskontrolle**

# Ausreichend Trinken

Wasserezufuhr durch Getränke und Nahrung am Tag (in ml/kg Körpergewicht):

0 bis unter 4 Monate:	130
4 bis unter 12 Monate:	110
1 bis unter 4 Jahre:	95
4 bis unter 7 Jahre:	75
7 bis unter 10 Jahre:	60
10 bis unter 13 Jahre:	50
Jugendliche:	40
<b>Erwachsene:</b>	<b>30</b>
Schwangere:	35
Stillende:	45

***Bei körperlicher Anstrengung und/oder Hitze Trinkmenge erhöhen!***

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)

# Ernährung: Die richtige Motivation

- Motivieren statt zum Aufessen zwingen. Machtkämpfe am Esstisch sind kontraproduktiv, gesunde Ernährung sollte nicht als „Verhandlungsmasse“ bei Konflikten dienen.



# Ernährung: Negative Belastung vermeiden

- Essen nie als Belohnungs- oder Bestrafungselement einsetzen. Wenn Gemüse eine Bestrafung ist und man sich den Nachtisch „verdienen“ muss, wird Süßes positiv, Gemüse dagegen negativ aufgeladen.



# Ernährung: Regeln festlegen

- Handeln Sie wenige Regeln, z. B. anhand der Ernährungspyramide, aus. Im Idealfall befähigen diese Regeln ihre Kinder auch allein eine sinnvolle Entscheidung zu treffen. Beispielsweise in der Schulkantine.



# Ernährung: Mittelmaß finden

- Nicht alles verbieten – auf die Menge kommt es an! Maßhalten fordert Disziplin und muss erlernt werden. Totalverbote (zum Beispiel von Zucker) sind dabei wenig hilfreich.





# Ernährung: Mahlzeiten zelebrieren

- Nicht nebenbei essen, sondern Essen als soziales Miteinander am Tisch zelebrieren
- Keine Konflikte  
am Tisch austragen!



# Ernährung: Kinder einbinden

- Gesundes Essen soll Spaß machen: gemeinsam einkaufen und den Kindern dabei auch Entscheidungen überlassen, nach Saisonangebot vielseitig kombinieren, **zusammen kochen**, kindgerechte Kreationen zaubern. Ein eigenes Gemüsemesser oder ein Kinder-Kochbuch mit gesunden Gerichten motiviert schon Vorschulkinder.





Quelle: Penny.de

# Ernährung: Neues ausprobieren

- Variieren und immer auch wieder Neues probieren – so wird Unbekanntes oder auch bislang „Verteufeltes“ neu entdeckt. Bis **zu sieben Geschmacksproben** braucht es, bis entschieden ist, ob ein Kind ein Lebensmittel „mag“ oder nicht. Und mit steigendem Alter ändern sich die Vorlieben wieder.

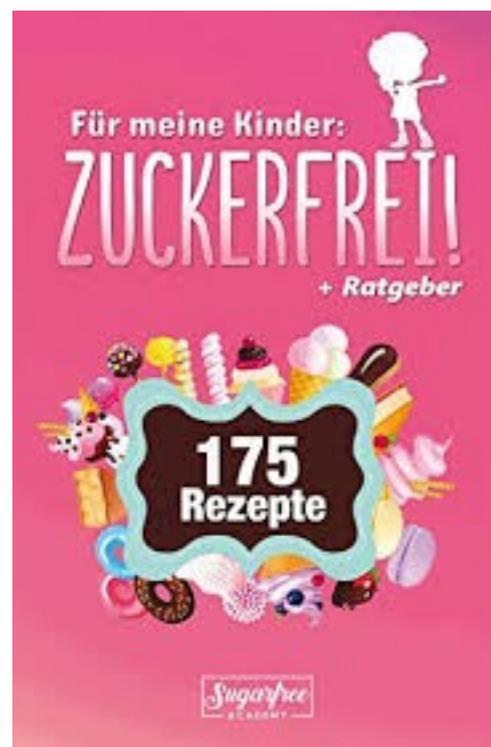
# Ernährung: Gemüse verstecken

- Falls gerade nichts hilft: Gemüse & Co. z.B. in Saucen, Pürees oder Suppen gut „verstecken“. Und schließlich: **Durchhalten:** Gute Vorbilder wirken nicht immer sofort – aber langfristig prägen sie das Ernährungsverhalten nachweislich



# Was das Immunsystem ausbremst

- **Kein Terminstress** - Kinder brauchen auch mal Zeit zum Ausruhen hat. Langeweile fördert die Kreativität. Zeitdruck und ein komplett durch getacketer Wochenplan setzen den Organismus unter Druck -begrenzte Bildschirm-/Medienzeiten. Max. 1 Stunde sollten Kinder von 6-10 Jahren vor dem iPad, dem Fernseher oder dem Computer verbringen – auch wenn „Lernspiele“ oder ähnliches laufen.
- **Zu wenig Schlaf** - Kinder im Grundschulalter brauchen täglich noch 10 bis 11 Stunden erholsamen Schlaf.



# Was dem Immunsystem hilft:

- Ausgewogen essen, z. B. nach dem Portionen-Prinzip der Ernährungspyramide. Gemeinsam mit der Familie macht's noch mehr Spaß und schmeckt's auch besser.
- Viel Bewegung! Sport in der Gruppe, wie z. B. beim Sportabzeichen, macht Spaß und wirkt ausgleichend.
- Regelmäßige Draußenzeit. Raus bei jedem Wetter, das trainiert unter anderem die Thermoregulation und macht den Körper so fit gegen Erkältungen. Umweltreize wie Dreck, Tiere und Mikroben sind wichtige Trainingspartner für das Immunsystem

# Luftbefeuchter

- Wick Mist
- Emser Nasenspray und Kindertropfen



# Inhalator



# NahrungsERGÄNZER

- Einsatz durchaus sinnvoll – gerade bei schlechten Essern
- Selber mal den Vitamin D Spiegel bestimmen lassen – Sonnenschutz.....

- Orthomol junior
- Ab 4 Jahren



- Immunloges Saft
- Ab 1 Jahr





# Globuli:

- Ferrum phos D12
- Calcium phos D12
- Infludoron



- Omnibiotic Panda
- Ab dem 1. Tag



- Immunomix Aboca



# Proben in allen Apotheken Dr. Henle

- Für Orthomol
- St. Michael Apotheke in Vöhringen
- Sonnen Apotheke in Vöhringen
- Brunnen Apotheke Bellenberg

# Apotheke 2.0

- WhatsApp Service
- Youtube Sprechstunde
- Online Seminare
- Erfahrene Mitarbeiter mit Herz vor ORT!



**Dr. Henle Apotheker**  
191 Abonnenten

ÜBERSICHT

VIDEOS

PLAYLISTS

KANÄLE

KANALINFO



Uploads

▶ ALLE WIEDERGEHEN



Nagelpilz

19.473 Aufrufe • vor 3 Jahren



Verstopfung beim Kleinkind

4375 Aufrufe • vor 3 Jahren



Die verstopfte Nase beim Baby oder Kind



Durchfall beim Kind - was tun?



Kleinen Wunden richtig versorgen



Herpes homöopathisch behandeln

**Apotheken Dr. Henle**  
Wir sind auch per WhatsApp für Sie da!

**Brunnen Apotheke Bellenberg**  
WhatsApp: 0152 059 769 94

**Sonnen Apotheke Vöhringen**  
WhatsApp: 0174 596 274 8

**St. Michael Apotheke Vöhringen**  
WhatsApp: 0152 059 769 81

**Apotheken Dr. Henle**  
Wir sind auch per WhatsApp für Sie da!



PORTRÄT



# Apotheken Dr. Henle

Wir sind auch per WhatsApp für Sie da!



**Brunnen Apotheke  
Bellenberg**

WhatsApp: 0152 059 769 94



**Sonnen Apotheke  
Vöhringen**

WhatsApp: 0174 596 274 8



**St. Michael Apotheke  
Vöhringen**

WhatsApp: 0152 059 769 81



# Apotheken Dr. Henle

Wir sind auch per **WhatsApp** für Sie da!