



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Kälte ≠ Erkältung

Bewegung an der frischen Luft: Das beste Mittel um Erkältungen vorzubeugen

Berlin, Januar 2014 – Draußen ist es kalt und dunkel und kein Ende ist in Sicht. Vor allem Eltern fürchten in den ersten Wochen des Jahres die Erkältungswelle – in Kita und Schule wird um die Wette geschneift und gehustet. Doch schon mit wenigen einfachen Tricks lassen sich Erkältungskrankheiten vermeiden. Es sich jetzt drinnen gemütlich zu machen liegt nah. Um jedoch das Immunsystem von Kindern zu stärken, ist Bewegung an der frischen Luft Trumpf. Das bringt die körpereigene Abwehr von Groß und Klein auf Trab – und macht nebenbei auch noch viel Spaß!

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Wiebke Kottenkamp
Tel.: 030 27 87 97 65
w.kottenkamp@pebonline.de

Raus an die frische Luft!

Verkriecht man sich bei Kälte und schlechtem Wetter zuviel in´s Warme und kommt zu wenig an die frische Luft, in der Hoffnung so eine Erkältung zu verhindern, tritt eher das Gegenteil ein. Erkältung kommt nicht von Kälte sondern das Gegenteil ist der Fall: Viel Bewegung draußen hilft körpereigene Abwehrkräfte zu mobilisieren und das Immunsystem zu stärken. So haben Kinder und Eltern weniger mit Erkältungen zu kämpfen und können diese im Fall des Falles schneller wieder abschütteln. Als Faustregel gilt: Kinder sollten bei jedem Wetter täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft verbringen – auch bei Matschwetter! Bei Frost und Minusgraden kann es auch von Vorteil sein, diese Stunde auf zwei halbe Stunde aufzuteilen. Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung“ sollte besonders bei schlechtem Wetter immer auf warme und wasserdichte Kleidung geachtet werden.

Bewegung kurbelt die Abwehr an!

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang – und der macht auch vor schlechtem Wetter nicht Halt. Rennen, Toben, Klettern – bei allen Bewegungsspielen und Aktivitäten draußen atmen Kinder im wahrsten Sinne des Wortes tief durch. So wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt und die frische Luft wirkt wie ein Energiekick. Durch den Temperaturunterschied zwischen warmer Wohnungsluft und kalter Außenluft wird das Immunsystem von Kindern von Anfang an besonders angeregt.

Zum Wohlbefinden gehören aber auch Ruhezeiten - ausreichend Schlaf ist wichtig, um ein starkes Immunsystem aufzubauen. Kinder, die sich viel an der frischen Luft bewegen, sind nicht nur insgesamt ausgeglichener, sondern können in der Regel auch nachts besser schlafen und fühlen sich so erholter.

Gesund essen und trinken

Nicht zuletzt stärkt eine ausgewogene Ernährung das Immunsystem. Saisonale Obst- und Gemüsesorten liefern viele Vitamine und ihre Zubereitung macht auch den Kindern Spaß – ob Kürbissuppe oder Eintopf, beim Schnippeln können auch die Kleinsten mithelfen. Da in den Wintermonaten viel geheizt wird und die Raumluft trockener ist, sollte auch das Trinken nicht vernachlässigt werden! Flüssigkeitsmangel begünstigt die Infektionsgefahr und kann so das Immunsystem schwächen.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de