

FACHABTEILUNGEN

Pressemitteilung:

**So wird Ihr Kind fit für Herbst und Winter
Kinder- und Jugendarzt aus Freudenberg gibt Tipps für
Wintervorsorge in Sachen Gesundheit**

Mit dem Herbst ist es draußen nun wieder kalt und nass – und schon geht es los mit der Schniefnase und dem Husten. Denn die typischen Herbsterkältungen lassen nicht lange auf sich warten, wenn das Immunsystem nicht auf dem Damm ist. Damit es gar nicht so weit kommt, sollte die ganze Familie jetzt ihre Abwehrkräfte in Form bringen.

Dazu hat der Kinder- und Jugendmediziner Dr. Simon Danckworth aus Freudenberg einige hilfreiche Tipps parat. „Die Basis für ein gutes Immunsystem kann man mit einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung legen.“ So simpel ist der erste Rat des Kinderarztes. Ein wichtiger Beitrag zur gesunden Ernährung liefern Obst und Gemüse. Optimal sind fünf Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt. Jedes Mal so viel wie in eine Hand passt. Selbstgemixte Obst- und Gemüsesäfte machen es Eltern leichter, ihre Kinder mit den darin enthaltenen Vitaminen zu versorgen. Ergänzt werden muss der tägliche Speiseplan durch Vollkornprodukte (Brot, Reis, Nudeln) und Fleisch sowie Milchprodukte in Maßen. Fisch mit seinen gesunden Fettsäuren und Vitaminen sollte mindestens einmal pro Woche auf dem Teller landen.

Laut Danckworth „spielt neben der ausgewogenen Ernährung tägliche Bewegung draußen eine große Rolle, um das Immunsystem auf Trab zu bringen.“ Heutzutage muss man auch Ausreden wegen Regen, Wind, Kälte und Schnee nicht mehr gelten lassen, denn selbst für die kleinsten Kinder gibt es inzwischen Funktionskleidung, die jedes Wetter erträglich werden lässt und dennoch Spiel und Spaß zulässt. Eltern sollten mit gutem Beispiel voran gehen und auch wenn es schon früh dunkel wird, mit Taschenlampe und spielerischen Elementen die ganze Familie für mindestens eine halbe Stunde pro Tag nach draußen locken.

Wasser hilft den Zellen des Immunsystems übrigens auch, ihrer Arbeit im Körper nachzukommen. Darum ist es im Herbst und Winter wichtig, mindestens 1 ½ bis 2 Liter Wasser bzw. zuckerfreie Getränke zu sich zu nehmen. Da Kinder wie ältere Menschen dazu neigen, grundsätzlich zu wenig zu trinken, sollten Eltern darauf achten, ob die Getränkeflasche im Ranzen leer getrunken wurde und

Dr. Simon Danckworth
FA für Kinderheilkunde
und Jugendmedizin,
Filiale Freudenberg

Dr. Mirhodjat Fatemi
FA für Chirurgie, Orthopädie und
Unfallchirurgie, Spez. Unfallchirurgie,
Phys. Therapie, Notfall- und
Sportmedizin

Dr. med. Burkard Josef Irnich
FA für Radiologie
und Neuroradiologie

Ariane Klemm
FA für Kinderheilkunde
und Jugendmedizin,
Filiale Freudenberg

Dr. med. Ernst-Ludwig Kretschmer
FA für Radiologie

Dr. med. Fritz Löwendorf
FA für Anästhesie
und Schmerztherapie

Dr. med. Gregor Richter
FA für Radiologie und Neuroradiologie

Dr. med. Manfred Schill
FA für Kinderheilkunde
und Jugendmedizin
Kinderkardiologie
Neonatologie
Pädiatrische Intensivmedizin

Dr. med. Björn-Christian Vehse
FA für Orthopädie
Kinderorthopädie

zu jedem Essen sollte mindestens ein Glas Wasser auf dem Tisch stehen und getrunken werden.

Auch die Haut braucht im Herbst und Winter übrigens genau so viel Zuwendung wie im Sommer. Denn wegen der Heizung ist die Luft in den Räumen warm und trocken, was sowohl die Schleimhäute als auch die Haut selbst reizt und zu Erkältungen und Juckreiz führt. Hier rät der Kinderarzt zu maximal 20 Grad am Tag und 18 Grad Zimmertemperatur in der Nacht, zudem hilft der Zwiebellook bei der Anpassung. Das Gesicht und die Hände sollten mit einer täglich aufgetragenen fetthaltigen Creme geschützt werden.

Dank dieser simplen, aber wirkungsvollen Tricks und Tipps kann man den dunklen Jahreszeiten bedenkenlos entgegensehen. Und wenn es einen dann doch mal erwischt, hilft ihr niedergelassener Haus- oder Kinderarzt gerne.

Fotos: Dr. Simon Danckworth bei der Untersuchung

Informationen zur MVZ Wellersberg GmbH:

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **jährlich über 6.800 Patienten stationär und über 51.000 Patienten ambulant** versorgt.
- 138 Betten im stationären Bereich sowie 10 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Dank des Medizinischen Versorgungszentrums (MVZ) an der DRK-Kinderklinik Siegen können zudem viele fachübergreifende Kooperationen verschiedener medizinischer Disziplinen, ähnlich einer Praxisgemeinschaft angeboten werden. Diese Angebote stehen sowohl der Klinik als auch den örtlich ansässigen Ärzten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur Verfügung. Das MVZ schließt so die Lücke zwischen ambulanter und stationärer Versorgung.

Die Lebensqualität für Kinder verbessern. Das ist unser Auftrag.