

Infektionen: Wie können Kinder geschützt werden?

(ri) Besonders in der feucht-kalten Jahreszeit gibt es immer wieder fieberhafte Infekte bei Kindern und Jugendlichen. Wenn diese den Kinder- und Jugendärzten vorgestellt werden, geht es um die Abklärung der Ursache für das Fieber und den oft beeinträchtigten Zustand des Kindes, um die Frage nach einer Behandlung und oft auch darum, wie man solchen Infekten vorbeugen kann. Generell sollten die Räume, in denen man sich aufhält, gut gelüftet sein, um eine Dichte an Krankheitserregern zu reduzieren. Das empfehlen die Kinder- und Jugendärzte in Mönchengladbach.

Ratsam sei ein komplettes Öffnen des Fensters für zehn Minuten pro Stunde. Die ideale Temperatur liegt bei 19°C, die ideale Luftfeuchtigkeit bei 50-60 Prozent. Ein so genanntes Hygrometer, das in Kaufhäusern erhältlich ist, gibt über die Feuchtigkeit der Raumluft Auskunft. Ist die Luft zu trocken, ist das Aufhängen feuchter Handtücher eine Alternative zur Anschaffung eines Luftbefeuchters. Wenn das Kind nicht schwer erkrankt ist und zwingend bettlägerig, sollte es sich

durchaus an der frischen Luft aufhalten; denn hier ist die Krankheits-erregerdichte am geringsten.

Die Hände sollten mehrere Minuten lang gründlich mit Wasser und Seife gewaschen werden und anschließend mit Papierhandtüchern getrocknet werden, die dann weggeworfen werden können. In feuchten Frotteehandtüchern sammeln sich bei mehrfachem Gebrauch Keime zu gern an.

Optimierte Mischkost

Diese Empfehlungen, so Dr. Renate Harnacke, Sprecherin der Kinder- und Jugendärzte in Mönchengladbach, gelten für das häusliche Umfeld de Kinder ebenso wie für Kindergärten und Schulen. Wenn die Kinder dann noch eine optimierte Mischkost mit viel frischem Obst und Gemüse sowie reichlich Flüssigkeit in Form von Wasser bekommen, dürften Infekte seltener auftreten. Natürlich gibt es je nach Individualität des Kindes auch noch weitergehende Vorgehensweisen, diese sollten mit dem jeweiligen Kinder- und Jugendarzt besprochen werden.