



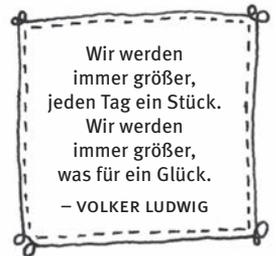
DAS KLEINE 1X1 DES STARKEN IMMUNSYSTEMS



Nichts ist wichtiger für uns Eltern als die Gesundheit unserer Kinder. Die Stärkung des Immunsystems und das Vermeiden von Krankheiten oder Verletzungen beschäftigt uns täglich.

Die allgemein anerkannten, tragenden Säulen unseres körperlichen und seelischen Wohlbefindens, haben auch für Kinder bereits ihre Gültigkeit. So kann man an einigen Lebensbereichen festmachen, wo wir unsere Familie besonders gut unterstützen und gesund erhalten können.

- ♥ **Nähe** – Berührungen der Haut, Kuschneln und getragen werden, essenzielle Zutaten für gesundes Heranwachsen und Gesundbleiben.
- ♥ **Bewegung im Freien** – ohne Ziel und Vorgabe der Fantasie und den Energien freien Lauf lassen. Ohne Zeitdruck den Wald als Spielplatz entdecken, nach Lust und Laune. Gemeinsamer Ausdauersport oder ein kleines Wettrennen am Spielplatz, die Herzfrequenz erhöhen und auch mal richtig außer Atem kommen, kurbelt unser Immunsystem an.
- ♥ **Wasser** – als Getränk, klar das Beste. Für Wasseranwendungen nach Kneipp eine vielseitige Zutat! Wassertreten, kühle Güsse, warmes Fußbad. Mit unterschiedlichen Temperaturreizen können wir Kreislauf und Abwehrkraft stärken.
- ♥ **Vitamine** – frische Nahrung, heimisches Obst und Gemüse sind immer ein Gewinn, egal ob roh, gekocht, püriert oder in Stücken – es gibt immer einen Weg, unseren Speiseplan bunter zu machen!
- ♥ **Nahrung** – auch geistige. Was wir hören, lesen und erzählt bekommen, hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Zuversichtliche, optimistische Erwachsene stärken ihre Kinder.
- ♥ **Ruhephasen** – Müßiggang und Ausruhen. Genauso wichtig wie Austoben und sportlich aktiv sein. Aktivität und Passivität dürfen wechseln – so wie der Schlag unserer Herzen.
- ♥ **Lachen** – befreit, entspannt, stärkt das Immunsystem und sorgt für Glückshormone. Besonders, wenn man gemeinsam lacht!
- ♥ **Hygiene** – schon kleine Kinder an eine sorgfältige Handhygiene zu gewöhnen, sollte uns ein wichtiges Anliegen sein! Sowohl Erkältungen als auch Magen-Darm-Infekte können dadurch reduziert werden. Keine übertriebenen Desinfektionsmaßnahmen aber fixe Regeln im Umgang mit Körperflüssigkeiten können schon kleine Kinder nachvollziehen und einhalten! Husten und Niesen in den Ellenbogen, Taschentücher rasch entsorgen, nach dem Toilettengang Hände waschen.
- ♥ **Kräuter genießen** – frisch am Tisch oder als Tee aufgegossen, heimische Wildkräuter sind leicht zu erkennen und füllen unsere Energietanks auf – es lohnt sich beim Spaziergang ein paar zu pflücken!
- ♥ **Licht und Luft tanken** – wir brauchen Wärme und Licht, um zu wachsen. Ist Rausgehen nicht möglich, hilft Herumhopsen vor dem offenen Fenster oder am Balkon. Geöffnete Fenster unterstützen auch bei Atemwegsinfekten.



maudrich
Naturapotheke

Claudia Schauflinger

BÄUCHLEIN-ÖL UND ZWIEBELSOCKEN

Kindgerechte Hausmittel
Schritt für Schritt

2., ERWEITERTE
AUFLAGE

maudrich

