



WIE INFEKT- ANFÄLLIG IST MEIN KIND?

Jede dritte Woche ein Schnupfen, Mittelohrentzündung, dann wieder Durchfall – manche Kinder schnappen einfach alles auf, was ihnen an Viren begegnet. Das ist bis zu einem gewissen Grad normal, da sich das kindliche Immunsystem erst entwickeln muss. Die Anfälligkeit kann aber auch ein Ausdruck von Belastung und – seltener – auch von Mängeln sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Benjamin Ehrenberger

Bei der Geburt ist das Immunsystem noch nicht voll entwickelt, wenn gleich das Kind über die Plazenta und danach über die Muttermilch einen gewissen „Nestschutz“ in Form von Antikörpern beginnt. Drei Monate nach der Geburt beginnt das kindliche Immunsystem selbständig Antikörper zu produzieren. Jeder Kontakt mit Bakterien, Viren und Pilzen lässt das Immunsystem nun ein Stück reifen. Das ist pures Training und an sich völlig normal, wenn die Verläufe nur leicht sind, sich das Kind nicht öfter mit demselben Erreger infiziert, und keine zusätzlichen Belastungen auftreten wie Mittelohr-, oder Nebenhöhlenentzündung, Dauerschnupfen oder -husten, Hauterscheinungen, schlecht heilende Wunden, Pilzinfektionen oder Allergien.

WENN UNTERSTÜTZUNG GEBRAUCHT WIRD

Eine sehr große Unterstützung bietet der *Agaricus blazei murrill*, ein Vitalpilz, Speisepilz und Aufbaumittel. Er ist schon für ganz kleine Kinder geeignet. Man kann etwa den Inhalt einer halben Kapsel zur Unterstützung des Immunsystems eine Woche vor bis eine Woche nach einer Impfung ins Fläschchen dazugeben. Größere Kinder nehmen entsprechend mehr (bis zu drei oder vier Kapseln bei Teenagern). Da der Pilz ein Nahrungsmittel ist, ist keine Überdosierung zu befürchten. Seine Polysaccharide ähneln der

Oberfläche von Viren und Bakterien, die den Menschen befallen. Sie docken an Immunzellen an und versetzen sie in Alarmbereitschaft, ohne gleich eine Immunkaskade auszulösen und das Immunsystem zu erschöpfen. Auf diese Weise wird das Immunsystem balanciert und eine schwache Infektabwehr angeregt.

MANGEL AN VITAMIN D, ZINK, EISEN

Wenn Kinder kaum in die Sonne kommen (und stets vollständig mit Sonnencreme eingecremt sind), dann kann ein Vitamin D-Mangel entstehen und die Infektanfälligkeit erhöhen. Es gibt Vitamin D-Tropfen, doch meist in synthetischer Form. Die natürliche Alternative ist das *liposomale Vitamin D*, ebenfalls als Tropfen, das an Phospholipide gebunden und daher bevorzugt aufnehmbar ist. Kinder brauchen nur ganz wenig davon – je nach Alter ein Drittel bis die Hälfte der Erwachsenenosis. In Wasser getropft, ist es praktisch geschmacklos.

Zinkmangel kann ebenfalls hinter einer schwachen Abwehr liegen, vor allem, wenn sich Infekte sehr oft wiederholen. Meist ist im Hintergrund eine Schwermetallbelastung die Ursache, die schon von der Mutter an das Kind weitergegeben wurde. Zinkmangel lässt sich am einfachsten mit *kolloidalem Zink* ausgleichen, da eventuelle Überschüsse ausgeschieden werden und man es somit nicht überdosieren kann. Ein paar Sprühstöße täglich reichen, es ist geschmacklos und wird daher gut akzeptiert. Kolloide dringen auch über die Haut ein, weshalb man es in die Armbeugen sprühen kann. Bei Mittelohr- und Nebenhöhlenentzündung hat es sich bewährt, *kolloidales Zink* oder *kolloidales Zinköl* auf die Nasenflügel zu reiben bzw. ins Ohr zu geben, abwechselnd mit *kolloidalem Silber*.

Wachstumsbedingt haben Kinder auch oft Eisenmangel und sind deshalb infektanfällig, was man mit ein paar Sprühern *kolloidalem Eisen* schnell beheben kann.

GUT ESSEN, WASSER TRINKEN!

Kinder übernehmen in der Regel die Esskultur ihrer Eltern, daher frisch kochen statt Fertignahrung, biologische Nahrungsmittel, Gemüse und gesunde Fleischalternativen wie Quinoa, Hirse, Vollwertreis bevorzugen. Milchprodukte reduzieren! Sie können verschleimen und werden auch nicht immer vertragen. Bananen und Zucker verschleimen ebenfalls, daher auch nicht täglich Kleinkinder mit Bananen füttern. Bei Infektanfälligkeit und im Krankheitsfall sollte man Verschleimendes ganz meiden. Also auch nicht zu viel Rohkost, zu viel kaltes Essen wie Jogurt und Fruchtsäfte, nicht so oft Brotmahlzeiten geben. Besonders günstig ist warmes Frühstück (Rezepte siehe ernaehrungsberatung-wien.at)! Industriegetränke und süße Säfte sind eine schlechte Angewohnheit – stattdessen Wasser trinken!

STRESSREDUKTION UND ERHOLSAMER SCHLAF

Stress ist Gift für das Immunsystem. Daher: Keinen Dauerdruck aufbauen! Das Kind muss lachen und sich freuen können, Erwachsene haben das oft schon verlernt. Immer die Aussicht auf etwas Schönes geben (und auch erfüllen). Schlaf ist wichtig für die Regeneration. Schlaflose Kinder haben oft einen schlechten Schlafplatz – auf Elektromog (WLAN, Babyphone, Geräte auf „standby“) und geopathogene Störzonen durch Wasseradern usw. achten.

DER HEILUNGSCODE DER NATUR

In seinem gleichnamigen Buch plädiert der Biologe Clemens G. Arvay dafür, unsere Gesundheit und speziell das Immunsystem zu unterstützen, indem wir den Heilungscodes der Natur nützen. Mit vielen wissenschaftlichen Nachweisen, die auch strengen Kriterien standhalten, zeigt er auf, wie unmittelbar und unerwartet eng wir in einem

Funktionskreis mit der Natur stehen. Unsere Hingabe zur Natur, zu Lebens- und Wachstumsprozessen, ist angeboren und wohl das Ergebnis unserer Jahrmillionen langen Anpassung an die Umwelt. Wir sprechen auf die natürlichen Codes an, die die Natur aussendet. Patienten, die in einem Krankenhaus auf Bäume schauen, werden nachweislich schneller gesund als andere. Ihre Wundheilung und Regeneration gingen schneller vor sich, sie konnten früher aus dem Krankenhaus entlassen werden und sie benötigten signifikant weniger Schmerzmittel und andere Medikamente. Denn der Anblick von Bäumen, ja bereits Bild- und Tonaufnahmen von Bäumen, Wäldern und Vögeln lassen



unseren Parasympathikus aufleben. Das ist unser „Nerv der Ruhe“ und der Entspannung, im Gegensatz zum Sympathikus, dem „Nerv der Erregung“ und der Aktivität. Der herrscht stressbedingt jedoch viel zu häufig, auch bei Kindern. Dann ist das Immunsystem nur auf Sparflamme aktiv, um Energie zu sparen. Der Parasympathikus setzt es hingegen wieder voll in Gang. Genauso übrigens wie sämtliche Reparaturvorgänge im Körper, die Verdauung, viele Stoffwechselprozesse.

RAUS IN DEN WALD

Spielen im Wald oder unter Bäumen stärkt das Immunsystem. Das sollte uns bewusst sein, wenn die Kinder sich ständig in geschlossenen Räumen aufhalten, abgeschnitten von der Natur, in künstlicher Umgebung mit künstlichen Informationen und Elektromog durch moderne Technologien. Daran

sind unsere Körper, die evolutionsbedingt unendlich lange als Teil der Natur hauptsächlich im Freien verbracht haben, einfach nicht angepasst. Doch es sind nicht nur Umweltgifte und negative Einflüsse des modernen Lebens, die uns krank machen, sondern, wie Clemens G. Arvay schreibt, „auch das Fehlen bioaktiver Substanzen aus der Pflanzenwelt, die unser Organismus benötigt, um gesund zu bleiben“. Ein Beispiel dafür, wie stark die Natur auf uns wirkt, sind Baum-Terpene, gasförmige Ausdünstungen der Baumrinde und der Nadeln der Nadelbäume, aber auch von immergrünen Gewächsen, Lavendel und dem Myrtenstrauch. Am meisten Baum-Terpene werden im Sommer freigesetzt, die Konzentration ist nach dem Regen und im Nebel sowie in „Nasenhöhe“ am höchsten. Im Wald ist sie stärker als am Waldrand, da die Terpene von den Baumkronen im Wald zurückgehalten werden. Bäume nutzen Terpene wie Pinene oder Limonene, um miteinander zu kommunizieren. Forscher machten eine bahnbrechende Studie mit Patienten, die nachts Baum-Terpene einatmeten. Sie wiesen am nächsten Tag deutlich mehr und aktivere natürliche Killerzellen und einen höheren Gehalt an Anti-Krebs-Proteinen im Blut auf. Im Wald selbst ist diese Wirkung noch viel stärker, da noch andere bioaktive Substanzen hinzukommen. Eine weitere Untersuchung zeigte, dass auch unsere Neutrophile, das sind die Erste-Hilfe-Zellen, wenn

Krankheitserreger eindringen, ebenfalls positiv durch Bäume beeinflusst werden. Arvay schreibt: „Mithilfe klebriger Substanzen sind sie in der Lage, sich jederzeit blitzartig an die Innenwände der Blutgefäße zu heften und sich aus dem Blutstrom herauszuziehen, ohne weggespült zu werden. (...) Einige Substanzen, mit denen sich Erste-Hilfe-Zellen aus dem Blutstrom ziehen und Krankheitserreger auffressen, sind nach Aufenthalt im Wald vermehrt im Blut nachzuweisen.“

Unser Immunsystem entwickelte sich nicht nur „aus dem uralten Netzwerk des Lebens, mit dem wir bis heute verbunden sind“, es wird leistungsfähiger, wenn Kinder und natürlich auch wir Erwachsene wieder öfter in den Wald gehen, zumindest aber unter die alten Bäume in den Park. ♪

Buchempfehlung: Clemens G. Arvay „Der Heilungscodes der Natur“, Goldmann 2018