

Tipps vom Doc

Wichtiges Immuntraining zu ungewohnter Zeit

Ja is denn heut schon Weihnachten? Zumindest wenn wir uns anschauen, wie viele Kinder mit leichten Atemwegsinfekten derzeit in die Praxis kommen, könnte man es fast meinen. Während wir im vergangenen Herbst und Winter so gut wie keine leichten Infekte hatten, können wir uns nun vor Kindern mit Husten, Schnupfen und Fieber kaum retten. Für die Sommerzeit ist das äußerst untypisch – aber nicht schlimm. Eher im Gegenteil.

Dazu ein paar Punkte, die mir wichtig sind: Liebe Eltern, seid froh, dass die Kinder diese Infekte bekommen! Es gibt für ein Kleinkind und bis ins Grundschulalter hinein eigentlich nichts Besseres, als regelmäßige einfache Luftwegsinfekte. Darunter versteht man Infekte, die von allein ausheilen, bei denen es kein Antibiotikum braucht, weil dem Kind der Eiter aus dem Ohr läuft oder die Mandeln eitrig entzündet sind. Sondern eben einfach so genannte Erkältungsinfekte, die für das kindliche Immunsystem von großer Bedeutung sind. Und, nicht erschrecken: Man sagt, acht bis zwölf Infekte im Jahr sind, insbesondere im Kleinkindalter, völlig undramatisch und kein Grund zur Sorge um das Immunsystem der Kinder.

Ein Aspekt, der mir komisch erscheint: Es häufen sich die Berichte, dass Kinder, obwohl sie auf Covid getestet sind, aus Gemeinschafts-

einrichtungen heimgeschickt werden, nur weil sie verrotzt sind oder ein bisschen Husten haben, ansonsten aber fit und gesund sind. Ich finde, da müssen wir aufpassen, dass wir hier keine neuen Regularien einführen, die es so eigentlich nicht geben sollte. Vor Corona galt: Ein Kind mit nur Schnupfen, etwas Husten, ohne Fieber, ansonsten fit und aktiv darf in Gemeinschaftseinrichtungen. Ich finde, das sollte Bestand haben. Denn wir werden solche leichten Erkältungserkrankungen nicht aus den Einrichtungen rausbekommen – und genau genommen wollen wir das auch nicht. Weil das kindliche Immunsystem dieses Training braucht.

Da möchte ich auch einen Blick nach vorne werfen und für den kommenden Herbst / Winter plädieren, dass wir nicht wieder versuchen, den Kindern über Monate die Kontakte zu anderen Kleinkindern zu nehmen, denn wir sehen jetzt: Das Immunsystem hat richtiggehend darauf gewartet, dass es wieder aktiv werden darf. Und ich kann aus 15 Jahren Praxis berichten: Die Kinder, die im Kleinkindalter oft mal ein bisschen erkältet und krank waren, sind oft die, die ich später über Jahre nicht mehr gesehen habe, weil sie einfach durchgehend gesund waren, nicht schwer erkrankt sind. Deswegen also noch mal mein Appell: Der regelmäßige Austausch mit anderen Kindern – und damit auch der Austausch von banalen viralen Erregern – ist für das (klein-) kindliche Immunsystem elementar wichtig.