

Tipps vom Doc

Kinder schützen vor Viren, Schmutz und Co.?!

Mich hat eine spannende Frage einer Mutter erreicht. Nämlich: Wie kann man, bzw. inwiefern muss man im Alltag mögliche Krankheitsübertragungen auf Kinder vermeiden? Anmerkung vorab: Wir machen das hier allgemeingültig, also unabhängig von Corona. Denn klar: Im Moment ist die Sensibilität was Infektionsübertragung angeht, extrem hochgefahren. Aber ich glaube, die Frage ist allgemein wichtig und wird darum auch entsprechend beantwortet.

Mein erster Punkt ist, bei diesem Thema die berühmte Kirche im Dorf zu lassen. Es ist nicht möglich, im Alltag mit Kindern so zu leben, dass es zu keinem Austausch von Viren kommt, dass Kinder nicht mit Dreck und Schmutz in Berührung kommen. Genaugenommen gilt es dies auch gar nicht zu vermeiden, denn es ist sogar gut, wenn Kinder mit ihrer Immunabwehr arbeiten müssen. Das ist ein gutes Training fürs Immunsystem, vergleichbar mit einem Muskeltraining mit Hanteln. Kinder sollen und dürfen Kontakt zu Erregern haben.

Dennoch gibt es natürlich Punkte, die es zu beachten gilt. Ein wichtiger ist: Die Übertragung von Kariesbakterien von Erwachsenen auf Kinder sollte tunlichst vermieden werden. Den Schnuller abzuschlecken und dann dem Kind in den Mund zu stecken oder immer den Löffel des Kindes abzuschlecken, ist absolut nicht anzuraten. Und natürlich, wenn Sie als Erwachsener eine Infektionskrankheit haben, zum Beispiel einen Magen-Darm-Infekt, dann sollten Sie versuchen, sich vom Kind möglichst fernzuhalten.

Ein weiteres Thema, das in der Praxis oft auftaucht, ist Herpes. Herpesviren sind bei Neugeborenen in den ersten vier Wochen nicht ganz ohne, später ist eine Übertragung unproblematischer. Aber hier und auch bei anderen konkreten Krankheitsbildern ist es ratsam, die Fragen zur Infektiosität und Übertragung konkret mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin zu besprechen.

Dann sind mir noch zwei Punkte wichtig, die gar nichts direkt mit Krankheitsübertragung zu tun haben. Es geht vielmehr um den Umgang mit unseren Kindern. Um ein klassisches Beispiel zu wählen: Die Tante, die ins Haus stürmt und dann erst mal die Kinder von oben bis unten abbusselt, ist vielleicht gar nicht so sehr aus infektiologischer Sicht ein Problem. Vielmehr geht es darum, zu akzeptieren und zu beachten, dass jedes Kind sein individuelles Bedürfnis nach mehr oder weniger Nähe und Berührung hat. Da müssen wir Eltern uns immer wieder hinterfragen, ob es nicht übergriffig ist, was wir dem Kind da zumuten, wenn ihm viel Nähe zuteilwird, die es vielleicht gar nicht haben möchte.

Der zweite Punkt ist: Je größer die Kinder werden, umso mehr entwickeln sie ein eigenes Hygienebedürfnis. Ein gutes Beispiel ist gemeinsam aus einer Flasche zu trinken. Der eine Mensch findet das völlig unproblematisch, der andere findet es unhygienisch, uncool und mag das einfach nicht. Darauf sollte man Rücksicht nehmen.

Zusammengefasst: Im Alltag entspannt bleiben, aber auf die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder achten.