

Was schon Oma wusste, stimmt noch immer

Heiße Zitrone und Wadenwickel: Klassiker gegen Erkältung für große und kleine Schulkinder

Ein halbes Jahr „Schulkind“ und schon die dritte Erkältung – die Viren, die im ganz normalen Schulalltag herumschwirren, machen AZ-Reporterin Lea Thies zurzeit mehr zu schaffen als das Schönschreiben-Lernen. Auch einige ihrer kleinen Klassenkameraden aus der 1a in der St.-Georg-Volksschule waren schon krank. Hausaufgabe lautete daher diese Woche: gesund werden. Dr. Martin Lang, Sprecher des Augsburger Kinderarztverbundes PädNetz, gibt Tipps.

Mein persönlicher Taschentuchrekord liegt zurzeit bei fünf Packungen am Tag. Wegen meiner rauhen Stimme habe ich schon ein Angebot als Frontsängerin einer Band bekommen. Außerdem ist es nur eine Frage der Zeit, bis mich jemand mit „Ist Frau Thies auch da?“ am Telefon begrüßt. Sehr lustig. Meine Hausapotheke ist verputzt, meine Kollegen schniefen auch schon und ich habe keine Lust mehr auf Schnupfen. Nie wieder!

Was tun? Auf Oma hören, rät Dr. Martin Lang, der mein Abwehr-Problem kennt. Ihm ging es als jungem Arzt ähnlich. Sein Immunsystem musste sich erst an die vielen Viren, die zur Grippezeit in der Praxis auf ihn einprasselten, gewöhnen. So geht es auch Eltern von Kleinkindern und jungen Lehrern – sie müssen erst abhärten. Das war schon immer so. Daher sind laut Lang Omas Klassiker immer noch aktuell:

- Großmütter schwören bekanntlich auf Unterhemd und passen auf, dass Hände und Füße schön warm bleiben.
- Auch gut: viel Schlaf
- vitaminreiche Nahrung
- viel Bewegung und frische Luft
- viel trinken (z. B. auch heiße Zitrone)
- Dr. Lang rät Erwachsenen zur Prophylaxe außerdem Saunabesuche und Wechselbäder, denn das härtet den Körper ab.
- Regelmäßiges Nasespülen mit Salzwasser sei auch gut – da haben Keime erst gar keine Chance anzudocken.
- Kinder sollten viel draußen spielen, das

fördere die Durchblutung und härte ab. Lang betreut einen Waldkindergarten und hat festgestellt: Kinder, die den ganzen Tag draußen sind, sind gesünder.

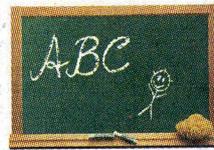
Und wenn die Viren doch mal stärker waren?

- Bettruhe und Vitamine
- Bei Schnupfen Nase spülen
- Bei Fieber kühle Wickel
- Suppe essen und viel trinken
- Bei Reizhusten hilft laut Lang ein altes Hausmittel: Schwarzer-Rettich-Hustensaft. Zubereitung: Kopf des Rettichs als Deckel herunter schneiden, Rettich aushöhlen und mit fünf bis zehn Esslöffeln Honig auffüllen. Deckel wieder aufsetzen und eineinhalb Stunden stehen lassen. Der Honig im

Rettich verwandelt sich in Hustensaft. Dosierung (Kinder ab 2): 4 x 1 bis 3 Teelöffel.

- Wenn es nach drei Tagen nicht besser ist oder das Fieber über 39 Grad steigt, zum Arzt gehen.

Das habe ich nach einer Woche gemacht. Hat sich gelohnt. Mein Hausarzt hat mir sogar sein Gesundheitsrezept für die Grippezeit verraten: Einfach nicht an die Viren denken.
Lea Thies



Die AZ kommt in die Schule

info Die AZ begleitet die Klasse 1a an der St.-Georg-Volksschule ein Jahr lang. Donnerstags stehen in der Rubrik „Die AZ kommt in die Schule“ die neuesten Erlebnisse der Kinder und Tipps für Familien.



Hatschi: Alex, Jan und Alexander (von links) von der St.-Georg-Volksschule sind erkältet. Aber oft sind es ganz einfache Mittel, die gegen die Viren helfen.
Bild: Anne Wall