

TIPPS



Die fünf „S“ Tipps zur Stärkung des kindlichen Immunsystems

1 Spazierengehen

Gönnen Sie Ihrem Kind frische Luft, gehen Sie mit ihm viel spazieren.

2 Stress vermeiden

Vermeiden Sie Stress. Babys benötigen viel Liebe, Zuwendung und Harmonie.

3 Stillen

Stillen Sie Ihr Kind. Das stärkt die Immunabwehr.

4 Sauberkeit

Sauberkeit und Hygiene sind sehr wichtig, übertriebene Hygienemaßnahmen können aber die Anfälligkeit Ihres Kindes für immunologische Erkrankungen wie Heuschupfen oder Neurodermitis erhöhen.

5 Stoßlüften

Lüften Sie das Kinderzimmer mehrmals am Tag.

Frische Luft enthält weniger Keime und bekommt Ihnen und Ihrem Kind gut.