





Teil 1:

Die Kita – das Bootcamp für das Immunsystem







aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag

Das Immunsystem kleiner Kinder

Es gibt zwei Arten von Kita-Kindern: Die einen schleppen nach wenigen Tagen den ersten Infekt nach Hause, die anderen lassen sich etwas mehr Zeit … krank werden sie trotzdem. Und das ist erst mal normal. Auch wenn es sich alles andere als normal anfühlt, wenn dein Kind schon wieder mit Fieber im Bett liegt.

Denn das kindliche Immunsystem ist kein fertiges Schutzschild, es ist ein lernendes System. Es braucht Keime, Begegnungen, Herausforderungen, aber auch Unterstützung, um all das gut zu bewältigen. Und genau hier liegt der Schlüssel.

Neugeborene kommen nicht mit einem voll funktionstüchtigen Abwehrsystem auf die Welt. Was sie in den ersten Jahren durchleben, ist ein intensives, hochkomplexes »Immuntraining« – sozusagen ein Immunsystem-Bootcamp. Was heute wie ein ständiger Infekt aussieht, ist oft nur das Ergebnis von:

»Ich habe diesen Virus noch nie gesehen, aber ich versuche gerade, ihn zu besiegen und mir zu merken.«

aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag

Gut zu wissen

- Nicht die Höhe des Fiebers zählt, sondern der Allgemeinzustand. Ein Kind mit 39,5 °C, das spielt und trinkt, ist stabiler als eines mit 37,8 °C, das apathisch wirkt.
- Kinder haben kaum immunologisches Gedächtnis. Deshalb verläuft zum Beispiel ein »banaler« Schnupfen bei ihnen wie eine »Mini-Influenza« mit Husten, Fieber, Erschöpfung.
- Jede Infektion stärkt, aber sie schwächt auch vorübergehend. Nach einem Infekt ist die Schleimhaut 1–2 Wochen anfälliger. Das erklärt viele »Rückfälle«.
- Immunantwort ist nicht gleichzusetzen mit den Symptomen deines Kindes. Viel Schleim, Husten oder Fieber heißt nicht »schlimmer krank«, sondern oft: »Der Körper arbeitet gut.«

Infekte sind grundsätzlich normal

Infekte gehören zum Aufwachsen wie Laufenlernen oder Sprechen. Sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein notwendiger Teil der körperlichen Entwicklung. Jeder Kontakt mit einem Virus oder Bakterium ist für das kindliche Immunsystem wie eine neue Unterrichtsstunde, in der es lernt, Erreger zu erkennen und wirksam zu bekämpfen. Anders als bei Erwachsenen steht bei Kindern nicht nur die akute Genesung im Vordergrund, sondern vor allem der Aufbau einer langfristigen Abwehrkompetenz. Dass Kinder in den ersten Lebensjahren häufiger krank sind, ist daher eher Ausdruck eines intensiven »Trainingsprogramms« als ein Grund zur Sorge. Wichtig ist zu verstehen, dass diese Phase zeitlich begrenzt ist. Mit jedem Infekt wächst die Erfahrung des Immunsystems, und mit den Jahren wird es robuster und reagiert schneller und gezielter.

Das kindliche Immunsystem ist ein komplexes Zusammenspiel zweier großer Abwehrsysteme, die sich in Funktionsweise und Reifegrad deutlich unterscheiden: Die angeborene, unspezifische Immunabwehr ist von Geburt an aktiv und reagiert sehr schnell auf Eindringlinge, aller-

aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag

dings ohne sie weiter zu unterscheiden. Typische Reaktionen sind Fieber, Schleimbildung oder Entzündungszeichen. Diese Reaktionen zeigen, dass das Immunsystem aktiv Krankheitserreger erkennt und bekämpft: Fieber hemmt die Vermehrung von Viren und Bakterien, während Schleim und Entzündung helfen, Erreger zu binden und aus dem Körper zu entfernen. Fresszellen, natürliche Killerzellen und das Komplementsystem gehören zur angeborenen Immunabwehr und wirken schnell und unspezifisch, um Eindringlinge frühzeitig unschädlich zu machen. Gerade bei kleinen Kindern ist diese Abwehr oft noch unausgereift oder reagiert übermäßig stark, was erklärt, warum sie bei Infekten häufig mit hohem Fieber, deutlichen Hautausschlägen oder ausgeprägten Schwellungen reagieren.

Die zweite Säule ist die erworbene, spezifische Immunabwehr. Sie entwickelt sich erst nach der Geburt und arbeitet deutlich gezielter. Hier spielen Antikörper und spezialisierte T-Zellen die Hauptrolle. Dieses Sys-

Schutz von Anfang an

In den ersten Lebensmonaten profitieren Babys zusätzlich vom sogenannten Nestschutz. Während der Schwangerschaft gelangen über die Plazenta mütterliche IgG-Antikörper in den kindlichen Kreislauf. IgA-Antikörper sind spezielle Abwehrstoffe, die vor allem auf Schleimhäuten wirken, zum Beispiel im Darm, in den Atemwegen und im Mund-Rachen-Raum. Sie schützen, indem sie Krankheitserreger binden und neutralisieren, bevor diese in den Körper eindringen oder Entzündungen auslösen können. Nach der Geburt liefert die Muttermilch vor allem IgA-Antikörper sowie wichtige andere Immunmodulatoren und sogar lebende Immunzellen. Dieser Schutz ist jedoch zeitlich begrenzt: Studien [4] zeigen, dass der Nestschutz zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat deutlich abnimmt. Spätestens ab dem 2. Lebensjahr muss das Immunsystem eines Kindes komplett eigenständig arbeiten. Stillen kann diesen Übergang sanft gestalten und die Reifung der Abwehr unterstützen. Es reduziert jedoch das Infektrisiko nicht dauerhaft, sondern verschiebt lediglich den Zeitpunkt, an dem Kinder ihre erste große Welle an Infekten erleben.

aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag

tem hat einen entscheidenden Vorteil: Es bildet Gedächtniszellen, die sich an einmal bekämpfte Erreger erinnern und beim nächsten Kontakt wesentlich schneller reagieren. Für Kinder bedeutet das: Jede durchgemachte Infektion ist ein Training für ihr Immunsystem. Sie sind nicht einfach »ständig krank«. Vielmehr befindet sich ihr Körper in einer intensiven Lernphase, in der er sich auf künftige Herausforderungen vorbereitet.

Warum ist mein Kind ständig krank und andere nicht?

Ob ein Kind leicht erkrankt, hängt von vielen Faktoren ab: Genetik, Geburtsmodus, Stillzeit, Ernährung, Alltagsstress, Mikronährstoffversorgung, Darmflora, Antibiotikagebrauch, Luftqualität oder Vorerkrankungen. All das beeinflusst, wie stark – oder wie anfällig – ein Kind in den ersten Lebensjahren ist. Manche Kinder haben einfach einen besonders robusten Start, andere brauchen mehr Unterstützung. Das bedeutet nicht, dass du etwas falsch gemacht hast, aber es bedeutet: Du darfst jetzt etwas tun, das hilft.

Aber schauen wir uns die Ursachen genauer an, denn die Frage, warum manche Kinder gefühlt ständig krank sind und andere kaum etwas abbekommen, lässt sich nicht mit einer einzelnen Ursache beantworten. Ein Teil liegt in der Genetik: Manche Kinder haben von Geburt an eine stärkere oder schwächere Immunantwort und reagieren unterschiedlich auf Viren. Auch der Geburtsmodus hat Einfluss: Kinder, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, erhalten eine andere erste Mikrobiom-Besiedelung als vaginal geborene Kinder, was Studien [5] zufolge mit einem erhöhten Allergierisiko und einer verzögerten Immunreifung einhergehen kann. Die Dauer und Exklusivität der Stillzeit beeinflusst vor allem im ersten Lebensjahr die Infektrate, weil Muttermilch wertvolle Immunfaktoren wie IgA-Antikörper liefert.

Eine zentrale Rolle spielt außerdem die Darmflora. Ist das Mikrobiom gestört, etwa durch wiederholte Antibiotikagaben, kann die systemische Immunantwort geschwächt werden. Auch Mikronährstoffe, wie Vitamin D, Zink oder Eisen, sind essenziell für eine funktionierende Abwehr und

aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag

ein Mangel kann die Infektanfälligkeit deutlich erhöhen. Die Umweltbedingungen wirken ebenso mit: Passivrauch beispielsweise steigert das Risiko für wiederkehrende Atemwegsinfekte erheblich. Und nicht zuletzt ist auch der emotionale Aspekt bedeutsam: Chronischer Stress, ob durch familiäre Belastungen, fehlenden Schlaf oder Anpassungsschwierigkeiten in der Kita, schwächt das Immunsystem und fördert entzündliche Prozesse.

Studien zeigen, dass Kinder mit einem gestörten Mikrobiom ein erhöhtes Risiko für Infektketten, also das fortlaufende Weitergeben von Krankheitserregern von einem Kind zum nächsten, allergische Erkrankungen und sogar chronische Darmerkrankungen haben. [6] Das Zusammenspiel all dieser Faktoren entscheidet am Ende darüber, wie stabil oder anfällig ein Kind in den ersten Kita-Jahren ist.

Immuntraining: Warum Kinder öfter krank werden als Erwachsene

Wenn Erwachsene sich mit einem Virus anstecken, merken sie oft gar nichts, denn ihr Immunsystem kennt den Erreger schon und reagiert schnell und effizient. Bei Kindern ist das anders: Jeder neue Keim ist für ihren Körper Neuland. Und die Kita ist ein wahres Paradies für Keime: Denk nur mal an die Aushänge am KITA-Eingang mit dem bunten Sammelsurium: Läuse, Hand-Mund-Fuß, Scharlach … (Ganz ehrlich, da habe ich doch direkt den Drang, rückwärts wieder rauszugehen und mein Kind mitzunehmen.) Aber nicht nur deswegen werden Kinder häufiger krank als Erwachsene: Die Schleimhäute von Kleinkindern sind durchlässiger, das Immunsystem arbeitet zunächst langsamer, die Abwehrzellen reagieren oft überstürzt. So entstehen häufiger Fieber, hartnäckiger Husten, die plötzliche Erschöpfung. All das ist Ausdruck eines Körpers, der gerade lernt.

Warum werden Kinder ausgerechnet in der Kita so oft krank? Ganz einfach: Hier treffen viele Faktoren aufeinander, die das Immunsystem

aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag

Gut zu wissen

Babys erhalten in den ersten Lebensmonaten noch Antikörper über die Mutter, vor allem durch das Stillen. Aber sie bekommen auch vorher über die Plazenta schon Antikörper mit, doch dieser Nestschutz nimmt ab. Spätestens mit dem 2. Geburtstag ist das Immunsystem auf sich allein gestellt.

fordern und manchmal überfordern. Denn die Kita bedeutet im Endeffekt erst einmal großer Keimkontakt, mehr Stress und oft auch ein Schlafdefizit. Hier treffen eben mehrere Belastungsfaktoren aufeinander:

KEIMKONTAKT In der Kita treffen viele kleine Körper auf engem Raum zusammen mit vielen Erregern im Gepäck: RSV, Rhinoviren, Adenoviren, Coxsackie, Influenza, Noroviren, Hand-Mund-Fuß, Bindehautentzündung, Magen-Darm-Infekte, Läuse, Streptokokken, Mykoplasmen und Co. Und Kinder nehmen diese Erreger über Hände, Spielzeug, Oberflächen oder Speichel auf. Kinder unter 3 Jahren haben im Durchschnitt 8–12 Infekte pro Jahr, Kita-Kinder sogar bis zu 14.

SCHLAFMANGEL Viele Kinder schlafen in der Kita, oder später zu Hause, oft kürzer, unruhiger oder zu ungewohnten Zeiten. Chronischer Schlafmangel schwächt das Immunsystem, denn er senkt die Aktivität der T-Zellen und erhöht Entzündungsmarker. [7] Kinder, die weniger als 10 Stunden pro Nacht schlafen, haben ein doppelt so hohes Risiko für Atemwegsinfekte. [8]

STRESS Neue Bezugspersonen, viele Eindrücke, laute Räume, Gruppendynamik und Trennungsschmerz. All das aktiviert das kindliche Stresssystem, die sogenannte HPA-Achse. HPA-Achse steht für die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse. Sie ist ein zentrales Stress-

aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag

und Regulationssystem des Körpers, über das Gehirn und Hormondrüsen miteinander kommunizieren. Wenn ein Kind Stress, Schmerz, Angst, Kälte oder Krankheit erlebt, wird über diese Achse unter anderem Cortisol ausgeschüttet. Dieses Hormon hilft kurzfristig, Energie bereitzustellen und Entzündungen zu regulieren – bei dauerhafter Aktivierung (zum Beispiel durch chronischen Stress oder Überreizung) kann es jedoch das Immunsystem schwächen und die Regeneration behindern. Stresshormone wie Cortisol hemmen gezielt bestimmte Immunfunktionen. Besonders belastend kann auch die fehlende Regulation durch Bezugspersonen sein. Hier sind natürlich die Eingewöhnung und generell das Konzept der Kita sowie der Betreuungsschlüssel von großer Bedeutung.

Kinder mit hoher Stressbelastung haben messbar weniger Immunglobulin A, ein wichtiger Antikörper der Schleimhäute, der Krankheitserreger bereits an Nase, Darm und Atemwegen abfängt. Im Speichel findet sich ein Marker für reduzierte Schleimhautimmunität. Besonders Dauerstress hemmt die Immunreaktion im Körper. Das kennst du vielleicht auch selbst, wenn du meist in stressigen Phasen, in denen du es überhaupt nicht gebrauchen kannst, krank wirst. Das Immunsystem funktioniert also am besten, wenn der Körper in Balance ist mit ausreichend Schlaf, Ruhephasen, guter Ernährung und emotionaler Sicherheit. In der Kita-Zeit geraten viele dieser Säulen ins Wanken, was die Infektanfälligkeit erhöht.

Gut zu wissen

Kinder haben in den ersten drei Lebensjahren rund 6–12 Infekte pro Jahr. Das gilt als normal. Aber: Wenn dein Kind kaum Zeit hat, sich vollständig zu erholen, sich die Infekte stapeln oder Komplikationen wie Mittelohrentzündungen oder Bronchitis dazukommen, lohnt sich ein genauer Blick auf Immunsystem, Ernährung, Schlaf und Darmgesundheit.

aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag

Infekte in der Kita sind normal

- Infekte im Kleinkindalter und in der Kita sind normal. Sie trainieren das Immunsystem. Sie sind aber beeinflussbar.
- Dein Kind ist nicht »ständig krank«, sondern ständig in Ausbildung.
- Schlaf, Stress, Keimbelastung und Ernährung entscheiden mit über die Abwehrkraft und beeinflussen die Abwehrfähigkeit enorm.
- In der Kita treffen Kinder auf viele neue Erreger. Das führt zwangsläufig zu mehr Erkrankungen.
- Du kannst viel tun, um dein Kind auf der Ebene von Alltag, Ernährung und Regulation zu unterstützen.
- Jedes Kind hat andere Startbedingungen. Vergleiche helfen selten, Verständnis dafür aber sehr.
- Manche Kinder brauchen mehr Schutz, andere weniger, aber alle profitieren davon, wenn du das Immunsystem deines Kindes aktiv stärkst.

aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag

Häufige Erkrankungen in der Kita-Zeit

Fieber, Husten, Schnupfen, Bindehautentzündung, Magen-Darm. Viele Eltern können eine ganze Liste an Erkrankungen aufzählen, die ihr Kind im ersten Kita-Jahr durchlaufen hat. Manche haben sogar eine Tabelle an der Kühlschranktür, um den Überblick zu behalten. Verständlich, denn der Alltag mit einem »Dauerschnupfen-Kind« kann zermürbend sein.

Natürlich gehört es dazu, dass Kinder krank werden, aber wenn die Abstände zwischen den Infekten immer kürzer werden, sich Komplikationen häufen oder das Kind gar nicht mehr richtig gesund wird, dann darfst du nach Antworten suchen.

Die »Klassiker«: Was Kita-Kinder besonders häufig plagt

Mit dem Eintritt in die Kita beginnt für viele Kinder – und ihre Eltern – eine intensive Lernphase des Immunsystems, die sich häufig durch wiederkehrende, meist harmlose Infekte bemerkbar macht.

Als Mama und Ärztin weiß ich, wie herausfordernd diese Phase für Familien sein kann – emotional, körperlich, aber auch nervlich: Kaum hat

aus: Schlager, Keine Chance für Kita-Keime (ISBN 9783432122069) © 2027 TRIAS Verlag