Willkommen in der Kita-Zeit

Der erste Schnupfen kommt oft schneller als das erste selbstgemalte Bild. Kaum startet ein Kind in die Kita, beginnt für viele Familien eine echte Geduldsprobe: Fieber, Husten, Bindehautentzündung, Magen-Darm. Und das gefühlt ohne Pause. Familie am Limit. Der Chef im Nacken und oft mit der bangen Frage im Hinterkopf: Ist das noch normal, dass die Kleine ständig krank ist? Oder eher: Das kann doch nicht normal sein! Und irgendwas müssen wir doch dagegen tun können?

Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, steckst du vielleicht genau mittendrin zwischen Infekt Nummer drei, durchwachten Nächten und der nächsten Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auf dem Küchentisch. Und vielleicht fragst du dich: Kann ich irgendetwas tun, damit mein Kind nicht ständig krank ist?

Die Antwort lautet: Ja. Du kannst einiges tun. Und zwar bevor, während und nachdem dein Kind krank ist oder war. Dieses Buch möchte dich darin stärken. Es erklärt dir, was in kleinen Körpern passiert, wenn sie sich mit Keimen herumschlagen und wie du dein Kind auf ganzheitliche Weise unterstützen kannst, gesund zu werden und zu bleiben – das alles medizinisch fundiert, alltagsnah und wirksam.

Denn die häufigen Infekte haben eine biologische Erklärung: Das Immunsystem von Kleinkindern ist noch »in Ausbildung«. In den ersten drei Lebensjahren lernt es erst, auf neue Viren und Bakterien angemessen zu reagieren. Kita-Kinder kommen dabei mit einer Vielzahl an Erregern in

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

Kontakt, deutlich mehr als zu Hause. Studien zeigen, dass Kinder in den ersten beiden Kita-Jahren durchschnittlich 8–12 Infekte pro Jahr durchmachen [1]. Das ist anstrengend, aber in vielen Fällen ein normaler Teil der Immunreifung. Entscheidend ist, wie gut das Kind sich zwischen den Infekten erholt – und dass die Belastung nicht chronisch wird.

Mit diesem Buch bekommst du Wissen an die Hand, das sonst oft nur zwischen Tür und Angel in der Kinderarztpraxis weitergegeben wird – oder leider oft im stressigen Praxisalltag auch nicht. Du erfährst, was wirklich hilft, sowohl schulmedizinisch als auch naturheilkundlich und präventiv. Und du wirst merken: Vieles lässt sich im Alltag ganz einfach umsetzen, wenn du weißt, worauf es ankommt.

Ich nehme dich mit durch die Kita-Zeit. Nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern als Ärztin, Mutter und Wegbegleiterin. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie sehr häufige Infekte an den Kräften zehren, nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Eltern. Und ich verspreche dir: Es wird besser. Mit Wissen, Vertrauen und kleinen Veränderungen wird euer Alltag leichter und dein Kind stärker.

Stärkung statt Dauerinfekte: Das Ziel dieses Buches

Manche Kinder sind in den ersten Kita-Jahren kaum krank zu Hause, andere ständig. Viele Eltern fühlen sich dabei hilflos, denn niemand hat ihnen gesagt, dass der Kita-Start nicht nur eine soziale, sondern auch eine immunologische Herausforderung ist. Das Immunsystem deines Kleinkindes befindet sich in dieser Zeit im intensivsten »Trainingslager« seines Lebens. In der Kita begegnet es in kurzer Zeit einer Fülle neuer Erreger. Studien zeigen, dass ein Kind in den ersten 12 Monaten nach Betreuungsbeginn im Durchschnitt doppelt so viele Infekte durchmacht wie im Jahr davor [2]. Für das kindliche Abwehrsystem ist das langfristig zwar wertvoll, kurzfristig aber anstrengend für alle Beteiligten.

In der Praxis erlebe ich es täglich: Häufig kommen besorgte Eltern mit immer wieder kranken Kindern, ratlos zwischen Hustensaft, Antibiotika, Homöopathie, Kita-Fieberregelung und dem Gefühl, irgendwie zu ver-

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

sagen. Darüber hinaus leiden sie unter Schlafmangel, Jobdruck und einem schlechten Gewissen. All das zerrt an den Nerven und schwächt am Ende nicht nur das Kind, sondern die ganze Familie. Chronischer Stress, so zeigen Studien, beeinflusst nicht nur das Immunsystem des Kindes, sondern auch das der Eltern, was wiederum das Risiko für erneute Infekte erhöht [3] – ein Teufelskreis.

Dieses Buch will dich aus dem Kreislauf herausholen. Es will dir zeigen, wie du dein Kind von Anfang an ganzheitlich stärken kannst, sowohl körperlich und seelisch als auch immunologisch. Und es will dir Mut machen. Denn vieles, was wir als »normal« hinnehmen, ist in Wahrheit vermeidbar. Mit den richtigen Strategien lassen sich Infekte zwar nicht komplett verhindern, aber ihre Häufigkeit, Schwere und Dauer oft deutlich reduzieren. Und ja, du kannst etwas tun!

Denn kein Kind muss ständig krank sein. Natürlich sind Infekte in den ersten Lebensjahren ein wichtiger Teil der Entwicklung. Das Immunsystem braucht Training, aber wenn ein Kind dauerkrank ist, alle zwei Wochen fiebert oder ständig hustet und ihr gar nicht mehr auf einen grünen Zweig kommt, dann ist das mehr als ein Lernprozess. Es ist ein Zeichen, dass der kleine Körper überfordert ist.

»Das ist halt so in dem Alter.« Es ist normal, dass Kinder öfter krank sind als Erwachsene. Aber wie oft, wie heftig, wie lang, das lässt sich durchaus beeinflussen. Nicht durch Zaubermittel, sondern durch Wissen, Prävention, gesunde Routinen, kluge Entscheidungen und manchmal auch durch ärztliche Begleitung – eben ganzheitlich. Ganzheitlich heißt hier Schulmedizin und Naturheilkunde, denn beides darf zusammen seine Synergien entfalten. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich überzeugt bin: Gute Medizin darf nicht in Schubladen denken, dein Kind braucht kein »Entweder-oder«, sondern ein »Sowohl-als-auch«. Und du als Elternteil brauchst vor allem Orientierung, verständlich, fundiert und ohne dogmatische Grabenkämpfe.

Deshalb findest du hier beides: schulmedizinisches Wissen und naturheilkundliche Impulse, wissenschaftlich fundierte Empfehlungen und alltagspraktische Tipps. Ich erkläre dir, wann Hausmittel sinnvoll sind und wann du lieber zum Arzt oder zur Ärztin gehen solltest. Ich zeige dir, welche Mikronährstoffe das Immunsystem wirklich stärken und welche bloß Marketingversprechen sind. Ich erzähle dir von Kräutertees und

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

Gut zu wissen

Kinder, die mehr als 12 Infekte pro Jahr haben, gelten medizinisch nicht automatisch als krank. Aber: Wenn ein Kind nach jeder Erkrankung lange braucht, nicht richtig regeneriert oder ständig Rückfälle hat, lohnt sich eine genaue Betrachtung und die Frage: Was schwächt das Immunsystem?

Probiotika, von Infektwellen und Darmgesundheit. Und ich nehme dich mit durch alle gängigen Kita-Erkrankungen von RSV bis Läuse. Hui, da juckt es mich jetzt schon am ganzen Körper.

Wie dieses Buch gelesen werden kann

Dieses Buch ist kein Roman und du musst es nicht von vorne bis hinten durchlesen, um etwas daraus mitzunehmen. Du darfst springen, blättern, querlesen. Denn Elternzeit ist knapp, vor allem, wenn das Kind mal wieder fiebert, hustet oder einfach Nähe braucht. Als Mama kenne ich das nur zu gut. Nutze das Buch einfach so, wie es zu dir und eurem Alltag passt:

- Du möchtest verstehen, warum dein Kind ständig krank ist? Dann starte bei den Kapiteln zum Immunsystem (Seite 15) und der besonderen Kita-Herausforderung.
- Du willst gezielt vorbeugen? Dann schau in die Kapitel über Ernährung (Seite 35), Mikronährstoffe (Seite 36), Schlaf (Seite 71) und Darmgesundheit (Seite 65).

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

- Gerade hat dein Kind Husten, Fieber oder einen Magen-Darm-Infekt? Dann findest du im Praxisteil (Seite 134) konkrete Hilfe, schulmedizinisch fundiert und naturheilkundlich ergänzt.
- Du bist erschöpft und fragst dich, wie du das alles schaffen sollst? Dann nimm dir das Kapitel zur Selbstfürsorge (Seite 197) vor. Das ist genauso wichtig wie der Abschnitt über Fieber.

Blättere, markiere, klebe Zettel rein. Dieses Buch will benutzt werden. Es ist für dich da, nicht umgekehrt.

Manche Inhalte tauchen wiederholt an verschiedenen Stellen auf. Mit gutem Grund. Unser Gehirn benötigt Wiederholungen. Nur so können wir Inhalte verinnerlichen. Außerdem überschneiden sich natürlich auch die Thematiken, greifen ineinander über, bedingen sich gegenseitig oder ergänzen sich. Mir ist wichtig, dass du am Ende die Erkenntnisse in deiner Familie umsetzen kannst. Was sich durchzieht durch das Buch, ist eine klare Botschaft: Du darfst aktiv etwas tun, und du bist nicht allein.

Was dich erwartet – ein kurzer Überblick

- Im ersten Teil (Seite 14) erfährst du, warum Kinder in der Kita häufiger krank sind, und was das Immunsystem in dieser Phase leistet.
- Im zweiten Teil (Seite 34) zeige ich dir, wie du dein Kind ganzheitlich stärken kannst mit Ernährung, Schlaf, Naturheilkunde, Darmgesundheit oder Bewegung.
- Im dritten Teil (Seite 133) geht es um akute Erkrankungen: Was hilft wirklich bei Fieber, Husten, Magen-Darm oder Hand-Mund-Fuß? Wann brauchst du ärztliche Hilfe? Und wie wird dein Kind nach einer Infektphase wieder stabil?

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

— Im vierten Teil (Seite 196) geht es um dich, denn dauerkranke Kinder brauchen stabile Eltern. Du bekommst alltagstaugliche Strategien für mehr Leichtigkeit, Selbstfürsorge und gute Kommunikation mit Kita und Praxis.

Und falls du es gerade besonders eilig hast: Am Ende findest du kompakte Checklisten für deine Hausapotheke (Seite 227), den nächsten Arztbesuch, den Start in die Kita oder die Rückkehr nach einem Infekt. Denn dieses Buch ist mehr als ein Nachschlagewerk. Lies Kapitel für Kapitel oder aber springe vor und zurück. Du darfst dir auch nur das rauspicken, was gerade zu eurem Alltag passt.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich bin Dr. med. Celine Schlager, Ärztin für ganzheitliche Familienmedizin, Mutter und seit vielen Jahren Begleiterin für Eltern, die sich mehr wünschen als nur »abwarten und Tee trinken«. In meiner Praxis sehe ich täglich Familien, die am Limit sind, weil ihr Kind seit dem Kita-Start gefühlt dauerhaft krank ist.

Ich weiß, wie kräftezehrend diese Zeit sein kann, nicht nur als Medizinerin, sondern auch aus eigener Erfahrung als Mutter. Zwischen fieberndem Kind und Kita-Anrufen fühlt sich das Leben manchmal nach Krisenintervention an. Deshalb ist dieses Buch mehr als eine Sammlung medizinischer Fakten. Es ist mein Herzensprojekt. Ich möchte Eltern stärken mit Wissen, mit Handlungsspielraum und mit einem ganzheitlichen Blick auf kindliche Gesundheit. Denn oft fehlt es nicht an Fürsorge, sondern an Orientierung.

Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, dass es möglich ist, dein Kind immunologisch zu begleiten, seine Gesundheit zu fördern und gleichzeitig deinen eigenen Akku im Blick zu behalten. Es gibt keine Patentrezepte, aber es gibt Wege, die helfen. Und ich freue mich, wenn ich dich auf einem Stück davon begleiten darf.

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