



Die Gesundheitsseite

Müdigkeit bei Kindern



Nach den üppigen, programmreichen Festtagen heisst es für die Kids jetzt wieder «die Schulbank drücken». Auch sportliche und andere Aktivitäten werden wieder aufgenommen—in einer Jahreszeit, wo es noch an Sonnenlicht mangelt. Viele Kinder befinden sich zudem im Wachstum und fühlen sich jetzt erst recht schlapp. Ist auch Ihr Kind müde?

Wie der Körper reagiert

Kein Appetit, in der Schule unkonzentriert, fehlendes Interesse für ansonsten beliebte Aktivitäten; das Kind ist blass, schläfrig, schnell erregbar und kränkelt ständig. Diese Anzeichen sollten Sie aufrütteln: Ihr Kind ist müde.

Was Sie tun können

- Sorgen Sie für eine vitaminreiche Ernährung, die vor allem viel Vitamin C (der beste Müdigkeitsbekämpfer) enthält. Wichtige Vitamin C-Lieferanten sind Zitrusfrüchte und grünes Gemüse. Ideal ist ein frischer Fruchtsaft am Morgen mit einem Löffel Honig, und ein weiterer zum Zvieri, diesmal mit Banane, Kiwi, Orange und einem Löffel Weizenkeimen. Geben sie ihm auch Acerola: Es ist reich an Vitamin C, ohne das Kind «aufzudrehen».
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind genügend schläft. Auch sollte es abends nicht fernsehen und wenn, dann gehen Sie bei der Programmwahl- und dauer sehr selektiv vor. Dasselbe gilt für alle Videogames... Sehr empfehlenswert ist hingegen ein wenig Lektüre vor dem Schlafen im gut gelüfteten Zimmer.

- Vielleicht sollten Sie sein Sehvermögen prüfen lassen: Eine nicht diagnostizierte Sehschwäche allein kann schon Müdigkeit verursachen.
- Diverse Bachblüten sorgen für Vitalität: Weissbuche bei Antriebslosigkeit, Olive zur Bekämpfung von Wintermüdigkeit und Wild Rose für neue Spannkraft, vor allem, wenn Ihr Kind diesen Winter schon einmal krank war. Bei den Deva-Blütenelixieren sind auch Mandel und wilder Knoblauch hilfreich. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten.
- Bei älteren Schulkindern hat sich einmal mehr die Homöopathie bestens bewährt: Gerade bei Müdigkeit und Entmutigung helfen Kalium Phosphoricum oder Phosphoricum acidum dem Kind, besser mit einem grossen Lernpensum zurechtzukommen oder sich nach grossen geistigen Anstrengungen zu erholen.

Plustipp

Manchmal reicht es schon, ein bisschen nachzuhelfen. Für Kinder gibt es spezielle Stärkungsmittel als Sirup, Ganulat oder Toffees. Sie sind reich an Vitamin C und Mineralstoffen und somit während des Wachstums oder in besonders (lern-)intensiven Lebensphasen empfehlenswert.

Auf www.pharmacieplus finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

