

Medienmitteilung

Bern-Liebefeld, 9. August 2019

Ihre Apotheke: Hilfreiche Tipps zum Schulanfang

Der Schulanfang ist eine herausfordernde Phase im Leben von Kindern. Viel Energie, eine stabile körperliche Basis und ein starkes Immunsystem braucht, um diese gut zu bewältigen. Neben einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft, lohnt sich ein Augenmerk auf den Schlaf, die Stärkung des Immunsystems und einfache Hygienemassnahmen.

Genügend Schlaf und regelmässige Schlafenszeiten

Zu wenig Schlaf wirkt sich auf die Konzentrationsfähigkeit und Leistung aus. Bei Kindern im Schulalter ist oft aber alles andere interessanter als Schlafen. Regelmässige Schlafenszeiten und ein liebevolles Zubettgeh-Ritual helfen, Kinder aufs Schlafengehen vorzubereiten. Zum Beispiel die Aussicht auf eine Gutenachtgeschichte oder das nächste Kapitel eines spannenden Buchs. Zu sanften Einschlafhilfen wie ätherischen Ölen oder Bachblüten weiss die Apotheke Rat.

Immunsystem frühzeitig stärken

Werden Kinder und Erwachsene im Winter immer wieder von Atemwegsinfekten und den damit häufig verbundenen Mittelohrentzündungen geplagt? Das Apothekenteam informiert gerne über vorbeugende Möglichkeiten.

- Basis für ein starkes Immunsystem ist eine ausgewogene Ernährung mit einem speziellen Augenmerk auf antioxidativ wirksame Vitamine wie Vitamin A, C und E. Deshalb gehören viel Obst und Gemüse mit auf den Speiseplan. Essen Kinder keinerlei Früchte und Gemüse, lohnt sich eine Beratung in der Apotheke.
- Neben pflanzlichen Arzneimitteln, die vorbeugend eingesetzt werden können, ist auch eine Immuntherapie mit abgetöteten Bakterienstämmen möglich. Diese verursachen keine Infekte, werden aber vom Immunsystem des Menschen erkannt und können so eine gezielte Abwehr auslösen. Eine entsprechend Kur dauert drei Monate (immer die ersten zehn Tage des Monats eine Kapsel täglich).

Einfache Hygienemassnahmen bei Erkältungswellen

Mit Hygienemassnahmen lässt sich die Bakterienlast, die im Herbst steigt, etwas reduzieren. Wobei nicht übertrieben werden sollte. Ein steriles Umfeld ist weder Ziel, noch gut für die Kinder. Einfache Massnahmen können gut in den Alltag integriert werden.

- Händewaschen: Immer nach der Heimkehr von der Schule, überhaupt von draussen sowie vor dem Essen die Hände mit Seife und warmem Wasser gründlich waschen.
- Gelegentlich zusätzlich desinfizieren: Ist das ganze Umfeld verschnupft und laufen die Nasen, empfiehlt es sich, gelegentlich die Hände zu desinfizieren, zum Beispiel nach dem Spiel mit anderen Kindern, nach dem Spielplatz, nach der Fahrt im ÖV. Die meisten Desinfektionsmittel enthalten rückfettende Substanzen, die die Hände nicht austrocknen.
- Trinkbecher und -flaschen nicht untereinander tauschen.

Rasch in die Apotheke

Welche Massnahmen sinnvoll sind, hängt immer von der persönlichen Lebenseinstellung und vom Leidensdruck ab. In der Apotheke erhalten alle eine individuelle Beratung – ohne Voranmeldung. Denn gerade im Krankheitsfall oder bei Problemen gilt: Nicht zu lange selber pröbeln, sondern bald mal einen fachlichen Rat einholen.

Kontakt

Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse
Stephanie Balliana, Leiterin Medienstelle
Stationsstrasse 12, 3097 Bern-Liebefeld
Telefon: +41 (0)31 978 58 27
E-Mail: info@ihr-apotheker.ch

Über pharmaSuisse

Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse ist die Dachorganisation der Apothekerinnen und Apotheker. Dem Verband sind über 6'500 Mitglieder und 1'500 Apotheken angeschlossen. pharmaSuisse unterstützt seine Mitglieder dabei, die Bevölkerung bei Gesundheitsfragen optimal zu beraten und betreuen. Dazu erarbeitet der Verband wirkungsvolle Präventionsmassnahmen und entwickelt zukunftsweisende Dienstleistungen für die medizinische Grundversorgung. Mit dem Ziel, das hohe Vertrauen der Bevölkerung in die Apotheken weiter zu stärken.

➤ www.pharmaSuisse.org