

07. September 2026

Mit der ÖGK gesund ins neue Schul- und Kindergartenjahr

Gut durch den Herbst: Gesundheit von Anfang an stärken

Mit Schulbeginn startet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) eine achtwöchige Kampagne rund um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Wenn Kinder wieder regelmäßig zusammenkommen, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, mit Krankheitserregern in Kontakt zu kommen. Gerade bei jüngeren Kindern sind Infekte häufig, acht bis zwölf leichte Infektionen pro Jahr können dabei durchaus im normalen Bereich liegen. Mit zunehmendem Alter werden Atemwegsinfekte in der Regel seltener. Der Schulbeginn ist deshalb ein guter Zeitpunkt, Gesundheit und Vorsorge wieder verstärkt in den Mittelpunkt zu rücken.

Prävention beginnt im Alltag

Gesundheit lässt sich nicht erst dann unterstützen, wenn Kinder bereits krank sind. Bewegung, ausgewogene Ernährung, frische Luft und ausreichend Schlaf schaffen wichtige Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung und stärken die natürlichen Abwehrkräfte.

„Ein gesundes Immunsystem bei Kindern braucht in der Regel keine teuren Immun-Booster. Viel wichtiger sind eine ausgewogene Ernährung mit täglich Gemüse und Obst, regelmäßige Bewegung und Zeit an der frischen Luft sowie ausreichend Schlaf. Gleichzeitig sollten Kinder vor Nikotin- und Zigarettenrauch, Schimmel und anderen Belastungen der Raumluft geschützt werden. Eltern können damit im Alltag viel dazu beitragen, die Gesundheit und die natürlichen Abwehrkräfte ihres Kindes zu unterstützen. Impfungen schützen vor zahlreichen Infektionskrankheiten, indem sie die körpereigene Abwehr des Kindes trainieren und es so vor vermeidbaren Infektionen bewahren.“, erklärt Dr.ⁱⁿ Gabriele Berger, Kinderärztin in der Kinder-Ambulanz im Gesundheitszentrum Floridsdorf.

Tägliche Bewegung tut gut

Regelmäßige Bewegung, besonders an der frischen Luft, wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus und kann leicht in den Alltag integriert werden. Entzündungshemmende Substanzen werden freigesetzt, die Antikörperbildung angekurbelt und der Körper so vor Infektionen geschützt. Bewegung baut außerdem Stresshormone ab und steigert die Gedächtnisleistung und Konzentration - gerade im Schulalltag besonders nützlich.

Ausreichend Schlaf für eine gesunde Entwicklung

Genügend Schlaf ist essenziell für die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus und eine ruhige, angenehme Umgebung helfen dabei, abends zur Ruhe zu kommen. Handy, Tablet, Fernseher und Spielkonsole sollten Pause

haben, wenn es ins Bett geht. Auch ein gut gelüftetes, angenehm kühles Schlafzimmer trägt zu einer erholsamen Nacht bei.

Die ÖGK bietet außerdem ein vielfältiges Angebot für Kinder und Jugendliche, deren Eltern und Schulen rund um die Themen richtige Ernährung und Bewegung – weitere Informationen dazu finden Sie unter [Kinder & Jugendliche](#).

Was Kindern guttut, ist auch für Eltern wichtig: Bewegung, Zeit in der Natur und eine ausgewogene Ernährung stärken die Gesundheit und leisten einen wichtigen Beitrag zur Prävention.

Das Immunsystem gezielt unterstützen

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung hilft, das Immunsystem zu stärken. Um Erkrankungen vorzubeugen, sollte eine bunte, vielfältige Lebensmittelauswahl am Teller landen. Besonders empfehlenswert für eine gute Immunabwehr sind:

- **gesunde Eiweißquellen:** Das in Hülsenfrüchten, Milch und Milchprodukten, Eiern und magerem Fleisch oder Fisch enthaltene Eiweiß unterstützt die Bildung von Immunabwehrzellen.
- **Vitamin C:** Beerenobst, Paprika, Sauerkraut und Kartoffeln enthalten Vitamin C. Es schützt den Körper vor freien Radikalen, die die Zellen angreifen.
- **Zink:** Zink unterstützt Heilungsprozesse und findet sich u. a. in Vollkornprodukten, Nüssen und Samen.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Lachs, Makrele, Nüsse und hochwertige Pflanzenöle aus Raps, Leinsaat, Hanf oder Walnuss schützen Gefäße und wirken entzündungshemmend - ideal, um Krankheiten vorzubeugen.

Die gesunde Jause: Energie für die Schule und den Kindergarten

Wer sich körperlich und geistig fit fühlt, lernt leichter und meistert auch den Schul- und Kindergartenalltag besser. Eine ausgewogene Jause aus Kohlenhydraten, Eiweißen und guten Fetten leistet dazu einen wesentlichen Beitrag. Eine gesunde Jausenbox enthält idealerweise folgende Bausteine:

- Getreide: Vollkornbrot oder ungesüßtes Müsli
- Eiweiß: Käse, Milch oder Naturjoghurt
- Frisches Obst und Gemüse

Wasser oder ungesüßter Tee machen die gesunde Jause komplett. Wichtig: Süßigkeiten alleine reichen als Jause nicht aus, um Kinder gut durch den Tag zu bringen. Blutzuckerschwankungen und bald wiederkehrender Hunger sind so vorprogrammiert. Mehr Infos zur richtigen Jause finden Sie [hier](#).

Mit einfachen Hygieneregeln Infektionen vorbeugen

Kinder müssen nicht in einer keimfreien Umgebung aufwachsen - ebenso wenig sollten sie bewusst Krankheitserregern ausgesetzt werden, um ihr Immunsystem zu entwickeln.

Einfache Hygieneregeln im Alltag helfen Infektionen einzudämmen:

- Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife
- In die Armbeuge husten oder niesen
- Benutzte Taschentücher gleich entsorgen
- Räume regelmäßig lüften
- Trinkflaschen, Gläser und Besteck nicht unnötig teilen

Mehr zur Kampagne und den Schwerpunkten erfahren Sie unter www.oegk.at/kids.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.oegk.at