

Hilfe bei Fieber:

Hast Du Angst vor Fieber? Viele Eltern haben Angst, wenn ihre Kinder Fieber bekommen. Angst und Unsicherheit machen sich oft breit. Wie „hoch“ ist noch Ok? Wann muss ich zum Arzt? Was kann ich tun, damit mein Kind schnell wieder gesund wird? Woher kommt das Fieber? Solche Fragen schießen uns Eltern durch den Kopf, wenn unsere Kinder Fieber haben.

Fieber an sich ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Es ist eine Reaktion des Körpers. Der Körper reagiert mit Fieber, wenn er die Aktivität des Immunsystems erhöht.

Was genau ist denn jetzt Fieber?

Bei einer Körpertemperatur von 36,5-37,5°C spricht man von einer normalen (physiologischen) Körpertemperatur. Bei einer Temperatur von 37,5-38,5°C spricht man von leichtem Fieber. Ab 38,5-39,5°C von mäßigem Fieber. 39,5-40,0°C ist hohes Fieber. >40,1°C spricht man von sehr hohem Fieber. An sich ist Fieber nur ein Symptom und eine sehr nützliche Reaktion unseres Körpers. Es ist die effizienteste Abwehrmaßnahme, die unser Körper nutzt, um Krankheitserreger zu bekämpfen.

Wusstest du, dass die meisten Viren und Bakterien sich bei einer Temperatur von 34-37°C am besten vermehren? Unser Körper erkennt, dass Viren oder Bakterien da sind, die sich vermehren wollen und heizt auf. Er steigert seine Körpertemperatur auf 38/39°C oder vielleicht sogar 40°C. Die Temperatursteigerung ist also gewollt damit sich die Viren/Bakterien nicht weiter vermehren. Fieber hat eine wundervolle Heilkraft und Forscher haben sogar herausgefunden, dass das Immunsystem im Fieber viel effektiver arbeitet. Daher ist es sinnvoll, das Fieber erstmal nicht zu unterdrücken. Wenn sich Krankheitserreger im Körper tummeln und verbreiten wollen, ist Fieber die effektivste Abwehrmaßnahme des Immunsystems.

Ich möchte dir an dieser Stelle Mut machen, keine Angst vor Fieber zu haben, denn Fieber zeigt dir, dass der Körper deines Kindes sich gegen Krankheitserreger wehren kann. Meistens geht es den Kindern auch mit hohem Fieber gut. Das Hungergefühl kann nachlassen und das ist auch völlig in Ordnung, der Körper bekämpft gerade Viren oder Bakterien und legt alle Energie in diesen Prozess, zusätzliche Verdauungsarbeit würde Energie entziehen. Daher kannst du deinem Kind vertrauen, wenn es nicht essen möchte, ist das absolut ok. Trinken ist hingegen wichtig. Denn mit Hilfe von ausreichend Flüssigkeit, regelt der Körper den Temperatenausgleich. Häufig haben Kinder die fiebern ein rotes Gesicht und eine heiße Stirn. Sehr gut lässt sich auch die hohe Temperatur im Nacken fühlen. Wenn der Nacken ebenfalls wie der Körper sehr warm ist, kannst du sicher sein, dass dein Kind fiebert. Manche Kinder schwitzen und andere frieren, oder beide Körperraktionen können sich abwechseln. Wenn dein Kind sich schüttelt und ihm kalt ist, dann sprechen wir von Schüttelfrost. Der Körper reagiert oft im Fieberanstieg mit Schüttelfrost. Eine verschnellerte Atmung und ein schneller Puls sind ebenfalls „normale“ Reaktionen bei hohem Fieber. Der Körper versucht so die hohe Temperatur zu kompensieren und gegen zu steuern.

Wir sehen, dass der Körper seinen Stoffwechsel hochfährt um den Krankheitserregern entgegen zu trotzen. Eine weitere Auswirkung des Fiebers ist die Steigerung der Gehirnaktivität. Die Gehirnzellen werden aktiver und sind empfindlicher für Reize, was

Fieberträume, das so genannte Fieberdelirium begünstigt. Außerdem kann diese schnelle Reizbarkeit des Gehirns im Fieberanstieg, auch Fieberkrämpfe begünstigen.

Viele Eltern haben Angst vor **Fieberkrämpfen**. Tatsächlich kann es im Alter von 6. Monaten bis zum 5. Lebensjahr, zu Fieberkrämpfen kommen. Etwa 4% aller Kinder haben mindestens einmal einen Fieberkrampf. Ein Fieberkrampf kann ab einer Temperatur von 38,9°C auftreten. In einzelnen Fällen, kann der Fieberkrampf aber auch schon bei 38,5°C auftreten. Bei einem Fieberkrampf ist nicht die Höhe des Fiebers ausschlaggebend, sondern wie schnell das Fieber ansteigt. Bei einem sehr schnellen Fieberanstieg, kann es zu einem Krampf im Gehirn kommen, der sich dann auch körperlich, durch steif werden oder Muskelzuckungen der Arme und Beine, sowie Bewusstseinsverlust zeigt. Wenn das Kind dauerhaft eine hohe Körpertemperatur hat, ist die Krampfneigung gering. Solch ein Krampf dauert in der Regel wenige Minuten bis maximal 15 Minuten. Die meisten Fieberkrämpfe verlaufen ohne Komplikationen, auch wenn sie dramatisch aussehen. In seltenen Fällen kann es zu einem Atemstillstand kommen.

Wenn dein Kind zum ersten Mal einen Fieberkrampf erleidet, rufe bitte den Notarzt. Das wichtigste und schwerste ist, selber ruhig zu bleiben. Wenn du Ruhig bist, kannst du deinem Kind Ruhe und Sicherheit geben. Achte darauf, dass dein Kind sich während dem Krampfanfall nicht verletzen kann. Und schaue auf die Uhr, damit du die Dauer des Krampfes festhalten kannst. Achte darauf, dass dein Kind nichts im Mund hat, damit es sich nicht verschluckt. Das sind die wichtigsten Maßnahmen. Bitte nicht mit Gewalt festhalten und auch nicht aus Angst heraus das Kind schütteln. Wie schon erwähnt verlaufen die meisten Fieberkrämpfe ohne Komplikationen und sind ungefährlich.

Das wichtigste zu Fieber im Überblick:

- Sinnvolle Reaktion zur Abwehr von Krankheitserregern
- Fiebern lassen unterstützt das Immunsystem beim Kampf gegen Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten
- Der Flüssigkeitsbedarf ist erhöht, daher sollten fiebernde Kinder vermehrt trinken
- Essen ist bei Fieber unwichtig, es belastet den Organismus unnötig
- Das Gehirn ist reizbarer, daher können Fieberträume auftreten
- Bei einem Fieberkrampf, bewahre Ruhe, schütze dein Kind vor Verletzungen, nicht gewaltsam festhalten. Notarzt 112 rufen!

Hier sind meine Tipps aus der Naturheilkunde, die deinem Baby und Kleinkind/Kind bei Fieber helfen können:

- **Ruhe** – das Wichtigste für dein Kind ist, dass der Körper krank sein darf. Gib deinem Kind Ruhe, damit der Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Kuschelt euch gemeinsam ins Bett oder auf das Sofa und nutzt das Ausruhen, um den Genesungsprozess zu unterstützen.
- **Atmungsaktive Kleidung** – am besten eignet sich Kleidung aus 100% Baumwolle oder Wolle Seide Kleidung, da hier der Wärmeaustausch ungehindert funktioniert. Die Atmungsaktivität der Kleidung ist wichtig, damit der Temperatúrausgleich und die Temperaturregulation unterstützt wird. Bei synthetischen Stoffen kann es zu einem

Wärmestau kommen, der das Kind zusätzlich zum Fieber überhitzen könnte! Ein Wärmestau ist absolut kontraproduktiv. Außerdem können Kinder in synthetischer Kleidung schneller schwitzen und wenn sich Wärme und Feuchtigkeit in der Faser der Kleidung stauen, ist es wie ein Panzer um das Kind herum und die natürliche Temperaturregulation ist massiv gehindert.

- **Essen ist bei Fieber nicht wichtig**

Bitte zwinge dein Kind nicht zum Essen. Bei Fieber ist der Körper mit der Regulation der Temperatur beschäftigt. Essen würde diesen Prozess hindern. Durch zu viel Nahrung wird zusätzlich das Verdauungssystem belastet und dem Körper fehlt die Kraft sich voll auf das Immunsystem zu konzentrieren. Lass dein Kind selber entscheiden, ob, wann und was es essen möchte. Die Kinder handeln da sehr gut nach ihrer Intuition.

- **Flüssigkeit** – biete deinem Kind immer wieder etwas zu trinken an, bei gestillten Kindern ist Muttermilch das Beste und ansonsten hilft Wasser oder Tee. Bei Fieber ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht, um die Temperaturregulation zu unterstützen.

- **Tee:** Holunderblütentee, Lindenblütentee (ab dem 9. Lebensmonat)

Lindenblüten wirken: beruhigend, entspannend, entzündungshemmend, schleimlösend.

Holunderblüten wirken: entzündungshemmend, erweichend, schleimlösend, stärkt das Immunsystem.

- **Waschungen**

Können in jedem Alter angewendet werden.

Nur bei warmem Körper! Teilwaschungen oder auch Ganzkörperwaschungen helfen bei der Regulation des Fiebers. Dazu die Wassertemperatur nach dem Wohlbefinden des Kindes ausrichten. Vorsichtig Arme und Beine waschen und kurz warten, dadurch entsteht die Verdunstungskühle, die bei der Fiebersenkung helfen kann, anschließend abtrocknen. Bei Babys reicht schon die Waschung an den Unterarmen. Das Wasser zur Waschung sollte ca. 4°C kühler sein, als die aktuelle Körpertemperatur des Kindes.

- **Pulswickel**

Für jedes Alter geeignet.

Besonders für Kinder die keine Wadenwickel tolerieren. Nimm dünnen Baumwollstoff und schneide einen Streifen heraus, den tauchst du in Wasser welches ca. 4°C kälter als die Körpertemperatur ist, auswringen und um die Handgelenke legen und mit einem trockenen Tuch zusätzlich umwickeln. Bei großen Kindern können diese Wickel auch um die Fußgelenke gemacht werden.

Für 10 Minuten lässt du die Wickel wirken und nimmst sie dann wieder ab, 20 Minuten Pause und dann erneut 10 Minuten Pulswickel anlegen. Wenn nötig können die Pulswickel nach 3 Stunden erneut angelegt werden.

- **Wadenwickel**

Geeignet für Babys ab 6. Lebensmonat und Kleinkinder

2 Leinentücher (z.B. Geschirrhandtücher)

2 Frotteehandtücher

Tauche die Leinentücher in lauwarmes – nie kaltes – anschließend gut auswringen. Umwickel dann nacheinander straff und faltenlos beide Beine jeweils mit einem Tuch. Der Wickel sollte relativ eng angelegt sein und vom Fußknöchel bis zum Knie reichen. Danach werden die trockenen Frotteehandtücher darüber gebunden. Wadenwickel sollten nicht unter der Bettdecke angewendet werden. Das behindert die Verdunstung, und der Wadenwickel ist wirkungslos. Deshalb Bettdecke zurückschlagen. Bei kleinen Kindern reichen oft schon zehn Minuten, da sie sehr leicht auskühlen.

Wichtig: Bei kalten Händen und Füßen KEINE Wadenwickel anlegen! Während der Behandlung darf das Kind nicht frieren!

- **Essigsocken**

Geeignet ab dem 1. Lebensjahr

1 Paar Baumwoll-Kniestrümpfe

Schüssel mit 400 ml zimmerwarmem Wasser plus 100 ml Obstessig (auch ohne Essig nur mit Wasser möglich)

2 Wolltücher, ersatzweise 2 dicke, zur passenden Größe gefaltete Handtücher

Kniestrümpfe ins Wasser legen, gut auswringen und dem im Bett liegenden Kind anziehen. Darüber die Wolltücher/ Handtücher wickeln. Die Strümpfe bleiben 45 bis 60 Minuten dran. Sie können 2- bis 3-mal täglich angewendet werden.

Essig fördert die Durchblutung und hat eine fiebersenkende Wirkung. Es kurbelt außerdem das Immunsystem an und hilft, Abfallstoffe besser abzubauen. Nur bei warmen Füßen anzuwenden.

- **Weidenrindensud**

Geeignet ab dem 1. Lebensjahr

1 Teelöffel Weidenrinde mit 500ml Wasser zum Kochen bringen. 5 Minuten ziehen lassen und dann schluckweise trinken lassen.

Weidenrinde wirkt durch viele Stoffe fiebersenkend. Unter anderem enthält es eine Substanz, die der Acetylsalicylsäure ähnlich wirkt und daher fiebersenkend und schmerzlindernd wirkt.

- **Fieberteemischung**

10g Thymian, 10g Lindenblütentee, 10g Kamillentee, alles vermischen und 1 Teelöffel auf 250ml heißem Wasser ansetzen. 5 Minuten ziehen lassen und dann abgekühlt zum trinken anbieten. Davon kann dein Kind mehrere Tassen am Tag genießen.

- **Minztee**

Bei Kindern ab 2 Jahren kann ein Tee aus frischer Minze/Pfefferminze ebenfalls fiebersenkend wirken.

- **Massage**

Bei Schüttelfrost, benötigt der Körper Wärme, dazu kannst du dein Kind auf der Brust und auf dem Rücken mit einem Sesamöl (kaltgepresst) sanft massieren. Diese Massage regt die Durchblutung an und wärmt den sich schüttelnden Körper.

- **Heißer Holunderbeerensaft**

Holunderbeerensaft wirkt einmal durch den hohen Vitamin C Gehalt und wenn er warm getrunken wird, regt er den Körper zum Schwitzen an, wo wir wieder die Temperaturregulation durch den Schweiß nutzen können, um dem Körper zu helfen, seine Temperatur zu regulieren.

WICHTIG:

Wenn dein Kind sehr weinerlich ist und du merkst, dass es unter dem Fieber leidet, kann es durchaus sinnvoll sein, fiebersenkende Medikamente zu verabreichen. Sollte dein Kind anhaltend über 40°C fiebern, ist es sinnvoll einen Arzt aufzusuchen. Wenn dein Baby jünger ist als 6 Monate und Fieber hat, suche einen Arzt auf um die Ursache abklären zu lassen. Wenn dein Kind länger als drei Tage Fieber hat, solltest du ebenfalls den Arzt aufsuchen um die Ursache abklären zu lassen.

Wichtiger Hinweis:

Alle hier aufgelisteten Informationen wurden nach meinem besten Wissen aufgeschrieben. Ich habe alles selbst in der Praxis angewendet. Ich habe mich bemüht alles auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand zu prüfen und hier weiterzugeben. Diese Tipps ersetzen keine Ärztliche oder Heilpraktiker Konsultation. Ich übernehme keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus Gebrauch oder Missbrauch der hier veröffentlichten Inhalte ergeben. Mein Ansatz ist lediglich Tipps an die Hand zu geben und Eltern handlungsfähig zu machen, ihre Kinder durch die Krankheit zu begleiten. Jeder Nutzer ist selbst verantwortlich Nutzen und Risiken abzuwägen und ggf. ärztlichen Rat hinzuzuziehen.

