



FIEBER MACHT GESUND!

Es ist ein Zeichen für aktive Abwehrarbeit des Organismus.

Trotzdem haben Eltern Angst oder haben zumindest ein sehr mulmiges Gefühl, wenn das Kind matt und mit erhöhter Körpertemperatur auf dem Sofa liegt.

Kühle Anwendungen an den Extremitäten werden seit Generationen verwendet, um das Wohlbefinden von Fiebernden zu steigern und die Körpertemperatur sanft zu beeinflussen.

Warum machen wir uns Sorgen wenn unser Kind fiebert?

Wir sind daran gewöhnt unsere Kinder quirlig, aufgeweckt und aktiv zu erleben. Verlangen sie freiwillig nach Ruhe und **Rückzug** schrillen unsere **Alarmglocken!**

Angesichts des kranken Kindes kramt unser beschützendes Mama-Hirn irgendwo im Hinterstübchen schlummernde Ängste hervor.

Was braucht mein Kind, wenn es fiebert?

- * **Ruhe:** Zuwendung, Aufmerksamkeit und die liebevolle durch einen vertrauten Erwachsenen, auch nachts.
- * **Reizabschirmung:** grelles Licht, laute Musik, Spielplatz und Kindergarten bitte meiden!
- * **Getränke:** Nahrung wird meist abgelehnt, zum Trinken solltest du dein Kind auffordern und mit leckeren Getränken verlocken!
- * **Ernstnehmen von Veränderungen:** Schmerzäußerungen, Veränderungen des Zustandes, Apathie, ... Wenn du dein Kind aufmerksam begleitest, erkennst du rasch, ob die Situation sich verschlechtert. Dann halte Rücksprache mit eurer Kinderärztin.
- * **Optimismus:** Sorgenvolle Gesichter und Stimmen wirken beängstigend auf dein Kind. Sanfte Erklärungen darüber, dass Fieber ein ausgeklügelter Plan des Körpers ist um rasch wieder gesund zu werden, beruhigen dein Kind.

Wann & Wie soll ich das Fieber senken?

Das Zauberwort ist:

ALLGEMEINZUSTAND

Er bestimmt ob wir Fieber beeinflussen sollten. **Fühlt dein Kind sich sehr schlecht und hindern Unruhe und pochende Kopfschmerzen am Einschlafen, kannst du das Fieber senken.**

Voraussetzung dafür: Der ganze Körper muss warm sein. Besonders Hände und Füße überprüfen.

Womit? Die bekanntesten Fiebersenker aus der Hausmittel-Schatzkiste

1. **TEMPERIERTE WASHUNG:** Die sanfteste Art die Körpertemperatur zu senken und den Kreislauf zu stärken ist eine sanfte Wäsche. Schon bei kleinen Kindern möglich, mit einem nassen, lauwarmen Waschhandschuh werden die Waden und evtl. die Unterarme des im Bett liegenden Kindes abgewaschen. Nicht abtrocknen, danach wieder zudecken, ruhen.
2. **PULSWICKEL:** Eine sanfte Möglichkeit, auch für kleine Kinder sind Pulswickel. Ein kühles, feuchtes Tuch wird um die Handgelenke gewickelt. Das Wasser sollte nur wenig Grad unter Körpertemperatur haben. Eine sehr sanfte kreislaufstärkende Anwendung, Dauer: bis zu 10 Minuten.
3. **WADENWICKEL:** feuchte, kühle Tücher werden um die Waden gelegt. Ebenfalls nur wenige Grad unter Körpertemperatur, niemals eisiges Wasser verwenden! Wadenwickel sind sehr effiziente Fiebersenker, dürfen aber nur bei warmen Füßen und Waden angewendet werden. Dauer: bis 10 Minuten. Zusätze wie Essig sind möglich, nicht notwendig, die Verdunstungskälte auf der Haut wird dadurch erhöht, viele Kinder finden den Geruch jedoch unangenehm.



Kinder mögen Hausmittel-Tipp

Kinder tolerieren Fieber meist besser als wir Großen. Und Genesung gelingt weitaus rascher, wenn wir vom Fieber geschwächt sind und liegen bleiben.

Wann zum Arzt?

Wenn dein Kind **jünger als ein Jahr** ist empfiehlt es sich jedenfalls abzuklären woher das Fieber kommt, besonders bei jungen Säuglingen kann Fieber ein Anzeichen ernster Erkrankungen sein. Ältere Kinder tolerieren moderates Fieber meist gut, wenn aber **Schmerzen, Nackensteife, Krämpfe oder starkes, lange andauerndes Erbrechen** dazu kommen, das Fieber **mehrere Tage** anhält und sich nicht senken lässt, solltest du die **Ursache abklären.**

Wenn du dich sehr unsicher fühlst halte immer Rücksprache mit deiner Ärztin.

