

Merkblatt Fieber

Das Thema Fieber und der Umgang damit liegt mir vor allem bei Kindern speziell am Herzen. Fieber ist keine Krankheit sondern eine adäquate Reaktion des Körpers auf eine Infektion. Die Erhöhung der Körpertemperatur ist wichtig und hilft die Infektion schnell und sicher zu überwinden. Fieber stellt eine regelrechte Schutzmassnahme dar. Es kurbelt die Stoffwechselfvorgänge und die Abwehr an und macht gleichzeitig den Erregern das Leben schwer. Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass fiebersenkende Medikamente diese Abwehrvorgänge unterdrücken. Sie senken die Temperatur, ohne die eigentliche Krankheitsursache zu bekämpfen. Viren und Bakterien bleiben im Körper aktiv. Das kann zur Folge haben, dass sich das kranke Kind schnell wieder besser fühlt, herumtobt und sich selbst dadurch aber zu früh zu viel zumutet.

Von Fieber spricht man erst ab einer Körpertemperatur von über 38 Grad. Vor allem bei Kindern steigt die Temperatur schnell einmal auf 40 Grad an. Senken Sie Fieber nicht leichtfertig. Achten Sie immer auf den Allgemeinzustand und das Befinden des Kindes. Solange das Kind trinkt und der Zustand zumutbar ist, sollte das Fieber nicht gesenkt werden, auch nicht mit Wadenwickeln. Gerade im Rahmen einer homöopathischen Behandlung, kann Fieber eine erwünschte Reaktion des Körpers sein. Lassen Sie Fieber zu! Häufig sind Eltern und Patienten überrascht, wie schnell der ganze Krankheitsspek nach vorbei ist!

Wenn das Fieber einsetzt ist die Körpertemperatur meist noch nicht hoch. Das Kind friert und zittert vielleicht am ganzen Körper. Führen Sie in dieser Phase Wärme zu, am besten mit warmen Tees (Lindenblüten, Holunderblüten), Decken und Bettflaschen. Beim Einsetzen der zweiten Phase beginnt das Kind zu schwitzen, hier darf man auch mal kühle Luft ins Zimmer lassen und kühlere, aber nie eiskalte Getränke anbieten. Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr am besten in Form von Wasser oder Kräutertees (Lindenblüten, Holunderblüten, Fenchel). Speziell eignet sich auch verdünnter Holunderbeerensaft (s. unten). Essen sollten Kinder und Erwachsene nur, wenn ein Bedürfnis danach besteht. Fasten kann den Körper entlasten und wer genügend Reserven hat, kann gut einmal ein, zwei Tage ohne Essen auskommen.

Schonen Sie den kleinen Patienten. Bettruhe ist zwar nicht zwingend notwendig, aber bleiben Sie zu Hause. Kälte, Wind, Nässe und auch Sonne sind bei Fieber ungünstig. Auch nach dem Fieber wirkt sich ein ruhiger Tag zu Hause positiv auf die Genesung aus.

Bewährtes Hausmittel bei Fieber:

Holunderbeerensaft oder -sirup mit warmem Wasser verdünnt und möglichst warm getrunken wirkt bei Fieber, grippalen Infekten, Schnupfen, Husten und Bronchitis schleimlösend, antiviral, harn- und schweisstreibend.

Holunderbeeren wirken auch aktivierend bei Ermüdungszuständen und steigern die Abwehrkräfte.

Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer medizinischen Vertrauensperson auf wenn:

- das Fieber bei Säuglingen vor dem 3. Lebensmonat auftritt
- keine Flüssigkeit aufgenommen wird und das Kind dauerhaft müde und schwach ist
- hohes Fieber (bei Kindern über 40 Grad) länger als 3 Tage anhält.