

Was **Glüh**würmchen brauchen



Wenn ein Kind fiebert, ist das nicht unbedingt ein Grund zur Sorge, denn jetzt hilft sich der Organismus erst einmal selbst. Wie Sie diesen Selbstheilungsprozess individuell unterstützen können, schildert die Hebamme und Buchautorin Birgit Laue.

Fieber ist im medizinischen Sinne keine Krankheit, sondern ein Anzeichen eines nützlichen, körpereigenen Heilungsvorgangs: Mit der Erhöhung der Körpertemperatur werden nämlich alle Stoffwechselläufe des Organismus auf Hochtouren gebracht. Das Immunsystem ist in höchste Alarmbereitschaft versetzt und kann durch die Vermehrung von so genannten Fresszellen Krankheitserreger schnell bekämpfen. Die hohe Temperatur verhindert außerdem, dass Bakterien, Viren und andere Keime sich weiter vermehren.

Unsere normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 Grad C und 37,5 Grad C. Bis 38,5 Grad C spricht man von erhöhter Temperatur, über 38,5 Grad C von Fieber. Temperaturen über 41 Grad C gelten als lebensbedrohlich.

Kinder fiebern oft

Die gemessene Höhe des Fiebers ist allerdings nicht gleichzusetzen mit der Schwere der Erkrankung. Kinder fiebern häufig und oft hoch, weil ihr Abwehrsystem viele Umweltkeime erst noch kennen lernen muss. Im Vorschulalter sind deshalb sechs bis acht fieberhafte Entzündungserkrankungen im Jahr gar nicht selten. Seien Sie dann nicht beunruhigt: Das junge und noch unreife Immunsystem Ihres Kindes übt und stärkt sich durch die Auseinandersetzung mit den Infekten.

Es ist deshalb ganz wichtig, Fieber nicht gleich bei den ersten Anzeichen mit einem Medikament zu unterdrücken. Allerdings ist es notwendig, den Fieberverlauf genau zu beobachten und nach der Ursache zu forschen. In zwei Dritteln aller Fälle sind es Erkältungskrankheiten oder andere Infektionen wie z.B. Blasen-, Mandel- oder Mittel-

ohrentzündungen. Oft ist das Fieber auch ein Vorbote einer anstehenden Kinderkrankheit.

Bei hohem Fieber leistet der Organismus Schwerstarbeit. Die meisten Kinder sind schlapp, möchten nichts trinken und essen oder haben sogar Schüttelfrost. Dann ist es hilfreich, auf sanfte, natürliche Mittel zur Fiebersenkung zurückzugreifen.

Auch wenn Ihr Kind nicht »schlapp macht«, braucht es bei Fieber unbedingt Schonung und Ruhe. Es sollte am besten im Bett bleiben und möglichst viel schlafen, weil es seine Kräfte zum Gesundwerden benötigt.

Kinder haben im Vergleich zum Erwachsenen eine viel größere Körperoberfläche, über die sie bei Fieber verstärkt schwitzen und Flüssigkeit verlieren. Um das auszugleichen, müssen sie unbedingt viel ungesüßten Tee, stilles Mineralwasser mit Zitrone oder verdünnten Fruchtsaft trinken. Die Getränke

sollten kühl, aber nicht kalt sein. Neigt Ihr Kind bei Fieber zu Erbrechen, süßen Sie den Tee etwas.

Leichte, gut verdauliche Kost, wie Gemüsebrühe, Reisgerichte, Blattgemüse und Obstkompotte entlasten den Organismus in seiner Verdauungstätigkeit. Wenn Ihr Kind gar keinen Appetit hat, braucht es auch nichts essen. Ein eventueller Gewichtsverlust wird nach der Fieberphase rasch wieder aufgeholt.

Übrigens: Ein fieberndes Kind gehört auf keinen Fall ins Freie, nicht in die Badewanne und nicht in die Sonne, weil jede Form der Temperaturanpassung sehr viel Kraft kostet und somit zusätzlich belastet.

Der Verlauf des Fiebers lässt sich in drei verschiedene Stadien einteilen:

Der Fieberanstieg

Ihr Kind hat eine warme Stirn, sein Kopf fühlt sich heiß an. Der übrige Körper, insbesondere Hände und Füße, sind aber noch kühl. Vielleicht fröstelt oder friert Ihr Kind sogar. Das hängt damit zusammen, dass die Körpertemperatur im Inneren nicht mit der Temperatur an der Körperoberfläche übereinstimmt. Der Organismus versucht dann, den Unterschied durch Zittern und Gänsehaut auszugleichen.

Unterstützen Sie jetzt den Wärmehaushalt und helfen Sie, die körpereigene Abwehr mit warmer Kleidung, einer Wärmflasche, Holundertee oder Lindenblütentee anzukurbeln.

Der Fieberstau

Die Wangen glühen, Kopf und Körper fühlen sich einheitlich heiß an. Ihr Kind atmet vielleicht etwas schneller, sein Puls ist beschleunigt, und es fühlt sich richtig krank. Jetzt möchte der Körper das Zuviel an Wärme abgeben. Um die Temperatur zu senken, legen Sie Pulswickel, Wadenwickel (Wichtig: maximal zwei bis fünf Grad kühler als die gemessene Körpertemperatur!) oder eine kühlende Zitronen-Fußsohlenauflage an.

Zur Pflege Ihres Glühwürmchens gehört jetzt vor allem eine gute Mund- und Lippenpfle-

ge: Neben dem gründlichen, mehrmals täglichen Zähneputzen lassen Sie Ihr Kind den Mund öfter mit verdünntem Mundwasser ausspülen. Das löst Beläge und desinfiziert die Mundhöhle. Damit die empfindlichen Lippen nicht austrocknen oder sogar einreißen, fetten Sie sie regelmäßig ein.

Der Fieberabfall

Der Höhepunkt des Fiebers ist überschritten. Je nach Konstitution des Kindes und Erkrankung kann es aber auch jetzt noch andauern. Ihr Kind schwitzt und ist erschöpft. Eine lauwarme Ganzkörperwaschung wird jetzt gut tun und erfrischen. Wenn Sie Ihr Kind danach nicht sofort abtrocknen, wirkt dies ebenfalls als fiebersenkende Maßnahme.

Ganz wichtig: Nach überstandem Fieber ist noch mindestens ein Tag Schonung notwendig, damit der Organismus sich wieder stabilisieren kann.

Wann zum Arzt?

Eine medikamentöse Behandlung Ihres Kindes wird sich an der jeweiligen Ursache des Fiebers orientieren. Bei Babys ist die Ursache einer fieberhaften Erkrankung für Eltern nur sehr schwer einzuschätzen. Außerdem reagieren Säuglinge und Kleinkinder auf den raschen Temperaturanstieg noch wesentlich empfindlicher. Bei einer Körpertemperatur über 38,5 Grad C suchen Sie mit Ihrem Baby am besten gleich einen Kinderarzt auf.



Birgit Laue ist Hebamme, Lehrerin für Gesundheitsberufe und Buchautorin.

* Chamomilla comp. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Akute, fieberhafte Erkrankungen; Unruhezustände, besonders im Zusammenhang mit Zahnungsschwierigkeiten.



Tollkirsche (Belladonna)

Das hilft bei Fieber

Wenn Sie das Fieber akut senken müssen, helfen Weleda Chamomilla comp.* Zäpfchen (ab Dezember Weleda Fieber- und Zahnungszäpfchen) für Kinder schnell und zuverlässig. Die darin verarbeitete Wurzel der Kamille wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Ein Auszug aus Tollkirschen (Belladonna) hilft Fieber zu senken. Weleda Chamomilla comp. Zäpfchen unterstützen einen ruhigen und ausgleichenden Schlaf.

Warmer Tee mit Weleda Schlehen- oder Sanddornelixier schmeckt nicht nur gut, sondern hilft den körpereigenen Abwehrkräften auf die Sprünge. Denn in den erntefrischen Wildfrüchten stecken viele wertvolle Vitamine, die den Organismus kräftigen.



Kinder natürlich heilen

Mehr hilfreiche Tipps für den Umgang mit Kinderkrankheiten und anderen kleineren und größeren Wehwehen geben die Autorinnen Birgit Laue und Angelika Salomon in ihrem Buch: Kinder natürlich heilen. Rowohlt Taschenbuch Verlag. Erhältlich im Buchhandel. ISBN 349961703