

## Tipps bei Fieber

Kinder haben häufiger Fieber als Erwachsene. Meist stecken unkomplizierte Virusinfekte dahinter. Wenn Sie das Gefühl haben, ihr Kind fiebert, sollten Sie die Körpertemperatur messen. Für möglichst genaue Werte empfehlen wir, bei Säuglingen und Kleinkindern rektal, also im Po, zu messen. Gerade Kleinkinder empfinden diese Art der Messung unangenehm und wehren sich. Sprechen Sie ruhig mit Ihrem Kind, und erklären Sie ihm bereits vor dem Messen, was Sie nun tun und warum es notwendig ist. Gegebenenfalls lässt sich Ihr Kind während des Messens mit einem Spielzeug abzulenken.

Alternativ können Sie die Temperatur auch mit einem speziellen Ohrthermometer im Gehörgang messen. Aufgrund der engen anatomischen Gegebenheiten ist diese Art der Messung bei Säuglingen aber schwierig und kann daher zu falschen Messergebnissen führen.

Messungen im Mund und unter der Achsel sind im Kleinkindalter oft zu ungenau. Schulkinder können die Spitze des Thermometers meist schon zuverlässig im geschlossenen Mund (allerdings schwierig bei erkältungsbedingt verstopfter Nase) oder in der Achselhöhle halten. Dem Messergebnis müssen dann allerdings 0,5 Grad Celsius hinzugerechnet werden.

Was hilft bei Fieber:

- Bettruhe oder zumindest körperliche Schonung
- viel Zuwendung und Aufmerksamkeit durch Eltern
- Viel Trinken: Lassen Sie Ihr Kind alle viertel bis halbe Stunde kleine Mengen trinken, bei Säuglingen Muttermilch oder Muttermilchersatznahrung, bei älteren Kindern Wasser oder Tee.
- Essen: Oft haben Kinder weniger Appetit, wenn sie fiebern. Am besten geeignet sind leicht verdauliche Speisen. Zwingen Sie Ihr Kind jedoch nicht zum Essen. Nach Abklingen des Fiebers kommt der Appetit meist rasch von allein zurück.
- Wechseln Sie Kleidung, Bettwäsche und Handtücher häufig.
- Ziehen Sie Ihr Kind nicht zu warm an.
- Kontrollieren Sie die Temperatur regelmäßig, vor allem bei Säuglingen oder hohem Fieber. Stören Sie Ihr Kind dabei aber bitte nicht im Schlaf.
- Sollte Ihr Kind anhaltend schlapp sein oder Schmerzen haben, können Sie auch zusätzlich zu fiebersenkenden Maßnahmen greifen. Für Kinder geeignete fiebersenkende Mittel sind Paracetamol oder Ibuprofen. Diese Medikamente gibt es in Form von Zäpfchen, Säften oder Tabletten, die Sie nur gemäß ärztlicher Anweisung verabreichen sollten. Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin®) sollte bei fiebernden Kindern, insbesondere unter 12 Jahren, grundsätzlich nicht angewendet werden!
- frische, nicht zu kalte Umschläge und Wickel an Stirn, Handgelenken oder Waden. Sind schwere Krankheiten ausgeschlossen, eignen sich Wadenwickel oder Serienwaschungen nach Kneipp gut, um die Temperatur schonend zu erniedrigen.

### **Wadenwickel: (ab 6 Monaten):**

Nur anwenden bei warmen Beinen!

Sie brauchen

- 2 Innentücher aus Leinen (z.B. Geschirrtuch), soll vom Fußgelenk bis zum Knie und 1 ½ mal um den Unterschenkel reichen (alternativ 2 Paar Baumwollsocken von Papa)

- 2 Woll- oder Frottee-Außentücher (alternativ lange Socke)
- Schüssel mit Wasser, Temperatur ca. 30°C. (handwarm), kein kaltes Wasser!

Innentücher (bzw. 1 Paar Socken) nass machen, leicht auswringen (sollen gerade nicht mehr tropfen) und um den Unterschenkel wickeln. Locker darüber das größere Wollfrotteetuch (bzw. 2. Paar trockene Socken) wickeln. Als Bettschutz dient ein Frotteehandtuch, kein Plastik!  
Dauer des Wickels: 10-20 Minuten. Das Fieber soll nicht mehr als um 1°C gesenkt werden (Kreislaufbelastung)

### **Serienwaschung (nach Sebastian Kneipp) ab 3 Monaten:**

Sie brauchen

- Waschlappen
- Lauwarmes bis körperwarmes Wasser (nur bei großen Kindern etwas kälter)

Sie reiben Ihr Kind am besten gleich im Bett mit einem nassen Waschlappen ab. Sie beginnen an Händen und Armen, dann Hals, Bauch, Seiten, Rücken, zum Schluss Gesäß, Beine und Füße. Die Waschung soll höchstens 2 Minuten dauern, danach ziehen Sie Ihrem Kind, ohne es abzutrocknen, den Body oder leichten Schlafanzug an und decken es leicht zu. Die Waschungen können halbstündliche wiederholt werden (nur solange wie angenehm).