

Fieber

Parmenides, Philosoph und Arzt, bat vor über 2500 Jahren: «Gib mir ein Mittel, das Fieber hervorruft, und ich heile Dir jede Krankheit.»

«Jede Krankheit» ist wohl etwas übertrieben, doch die Erfahrung zeigt eindeutig, dass Infektionskrankheiten mit Fieber viel schneller und nachhaltiger überwunden werden. In der ganzheitlichen Medizin hat man schon lange erkannt, dass Allergien und auch schwere Krankheiten bei Menschen, die ab und zu «richtig» Fieber haben, seltener auftreten. Es gibt mittlerweile einige wissenschaftliche Studien, die diesen Erfahrungswert bestätigen. Die Wichtigkeit von Fieber für eine robuste Gesundheit kann also nicht genug betont werden.

Darum behandle ich dieses Thema besonders umfassend. Durch fundierte Kenntnisse über die Vorgänge im Körper und ausgerüstet mit dem nötigen Fachwissen für die Pflege, werden Sie die Angst davor bestimmt verlieren und das Fieber schätzen lernen.

Fieber ist eine wichtige Schutz- und Heilreaktion des Körpers und keine eigentliche Krankheit. Die erhöhte Körpertemperatur zeigt an, dass der Organismus seine Abwehrkräfte mobilisiert, um sich vor «Eindringlingen» zu schützen, und das Immunsystem auf Hochtouren läuft. Häufige Ursachen sind Infektionen durch Viren oder Bakterien, Zahnung, Reaktion auf Impfungen, psychische Belastungen (z.B. Stress oder Heimweh).

Gute Gründe Fieber zuzulassen:

- Eine Körpertemperatur über 38,5°C schränkt die Lebensbedingungen von Viren und Bakterien erheblich ein. Sie können sich u.a. nicht mehr so gut vermehren.
- Fieber stimuliert und stärkt das Immunsystem. Es werden vermehrt weiße Blutkörperchen gebildet und spezifische Abwehrfunktionen aktiviert.
- Durch die erhöhte Körpertemperatur werden alle Stoffwechselfvorgänge beschleunigt. Schlackenstoffe, Ablagerungen und Giftstoffe werden schneller ausgeschieden.
- Nicht ganz unwesentlich ist die Tatsache, dass Fieber zu Ruhe und Einkehr zwingt. Das gibt die Gelegenheit, das seelisch-geistig-körperliche Gleichgewicht wieder zu finden. So fallen nicht selten nach einer fieberhaften Erkrankung längst fällige Entscheide. Besonders bei Kindern kann man danach oft eindruckliche Entwicklungsschritte beobachten.
- Ein chinesisches Sprichwort lautet: «7 kleine Krankheiten heilen eine grosse.» (Erklärung: Zu den kleinen Krankheiten gehören die Erkältungskrankheiten mit Fieber). Es steckt viel Wahres in diesem Spruch.



Lindenblüten

Wichtige Hinweise

- Die Fähigkeit, Fieber zu entwickeln, ist in der Regel ein Zeichen eines gut funktionierenden Immunsystems und Ausdruck einer starken Lebenskraft.
 - Menschen nehmen die erhöhte Körpertemperatur unterschiedlich wahr. Die einen fühlen sich mit 38°C schwerkrank, andere sind mit 39,5°C noch recht munter.
 - Vor allem Kinder bekommen oft rasch hohes Fieber. Infektionskrankheiten mit Fieber sind häufig. Das ist normal und wichtig, denn das Immunsystem muss noch ausreifen und durch den Kontakt zu den verschiedensten Erregern spezifische Abwehrkörper bilden.
 - Nie Fieber zu haben ist selten Ausdruck von besonders guter Gesundheit.
 - Viele Komplikationen bei Infektionskrankheiten lassen sich vermeiden, wenn Fieber zugelassen und nicht routinemässig gesenkt wird.
 - Es ist ein grosser Fehler, Infektionskrankheiten ohne Fieber (z.B. Erkältung, Blasenentzündung, Ohrenschmerzen) weniger ernst zu nehmen. Diese Patienten brauchen mindestens so gute Pflege und viel Ruhe wie solche mit Fieber.
 - Personen mit Asthma, Herzkrankheiten und Fieberkrampfneigung sollten das Thema Fiebersenkung und Fieber mit einer ganzheitlich arbeitenden Fachperson besprechen. In Zusammenarbeit mit dem Arzt kann so im Idealfall eine optimale Lösung zwischen Risiko und Nutzen von Fieber gefunden werden.
- Bei einigen eher seltenen Ursachen kann man nicht von heilendem Fieber sprechen. Dazu gehören Fieber durch viele zerstörte Körperzellen (z.B. grossflächige Verletzungen, Verbrennungen oder Operation, Schilddrüsenüberfunktion, Erkrankungen und Verletzungen des Gehirns, Flüssigkeitsmangel). In diesen Fällen gelten andere als die hier aufgeführten Behandlungsgrundsätze.
 - Starker Flüssigkeitsmangel kann zum sogenannten Durstfieber mit lebensbedrohlichen Folgen führen. Säuglinge, Kleinkinder und betagte Menschen mit Fieber, Durchfall und Erbrechen sind besonders gefährdet. Es kann ein richtiger Teufelskreis entstehen: Durch Fieber verbraucht der Körper viel Flüssigkeit → der Flüssigkeitsmangel wird grösser → das Fieber steigt weiter → usw. Es ist darum wichtig, Flüssigkeitsmangel rechtzeitig zu erkennen. Genauere Angaben dazu finden Sie weiter unten.
 - Zusatzinformation für Personen in homöopathischer Konstitutionsbehandlung:
Fieber ist ein Zeichen von guter Lebenskraft. Darum bekommen Patienten im Verlauf einer homöopathischen Konstitutionsbehandlung – welche ja darauf abzielt, die Lebenskraft zu stärken – oft seit Jahren wieder einmal Fieber. Das ist als positive Heilreaktion zu betrachten und sollte nicht unterdrückt werden, denn damit laufen im Körper wichtige Reinigungsprozesse ab. Nicht selten verschwinden chronische Krankheiten erst, wenn eine oder mehrere Fieberepisoden erfolgreich durchgestanden wurden.
 - In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
 - Fieber über 40°C, besonders bei kalten Händen und Füßen.
 - Hohes Fieber bei Säuglingen, Kleinkindern und Betagten, die zu wenig trinken.
 - Hohes Fieber länger als 3 Tage.
 - Immer, wenn Sie sich unsicher fühlen.
 - Bei zusätzlichen Symptomen wie Brechdurchfall bei Säuglingen, Kleinkindern oder älteren Personen.
 - Bei starken, anhaltenden Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Lichtscheu.

Basiswissen Pflege

In Anbetracht der wichtigen Aufgaben des Fiebers ist es verständlich, dass in erster Linie alles getan werden sollte, damit der Patient die erhöhte Körpertemperatur möglichst gut erträgt. Bedenken Sie, dass es normal ist, wenn sich der Patient müde und krank fühlt. Fieber ist in der Anfangsphase einer Infektionserkrankung besonders wichtig. Damit kommt das Immunsystem so richtig in Schwung. Es versteht sich von selbst, dass der Organismus zu diesem frühen Zeitpunkt am einfachsten mit den noch nicht allzu zahlreich vorhandenen Erregern fertig wird. Ich beobachte jedoch, dass viele Menschen dazu neigen, bei den ersten Anzeichen einer beginnenden Infektionskrankheit (sie kommt ja bekanntlich immer im dümmsten Moment) zuerst einmal den Versuch mit einem frei erhältlichen «Grippemittel» (z.B. Aspirin, Alka-C, NeoCitran®) machen und erst «kapitulieren», wenn das nicht nachhaltig nützt. Das führt oft zu langwierigen Krankheitsverläufen, da die Chance, die Infektion im Anfangsstadium zu bekämpfen, verpasst wurde.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- die Begleitsymptome von Fieber zu lindern.
- den Körper in seiner Abwehrarbeit zu unterstützen.
- den Organismus zu entlasten.

Die 3 Fieberstadien

Für die Pflege ist es wichtig, die verschiedenen Fieberstadien zu kennen. Wenn Sie diese richtig unterscheiden können, lassen sich Pflegefehler vermeiden und es fällt Ihnen leichter, sich für die passenden Massnahmen zu entscheiden. So werden Risiken auf ein Minimum reduziert.

Symptome der verschiedenen Fieberstadien		
Fieberanstieg	Fieberhöhe	Fieberabfall
<ul style="list-style-type: none"> - frösteln, zittern - Unwohlsein - Übelkeit bis Erbrechen - kalte Extremitäten - im Extremfall Schüttelfrost 	<ul style="list-style-type: none"> - Hitzegefühl - erhöhter Puls - beschleunigte Atmung - Müdigkeit, Schwäche - glänzende Augen - Appetitlosigkeit - evtl. Verwirrtheit, Unruhe, Kopfschmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> - schwitzen - oft schlafen - Bei raschem Fieberabfall und starkem Schwitzen evtl. Schwindel bis Kollaps.

Pflege in den verschiedenen Fieberstadien

Fieberanstieg	Fieberhöhe	Fieberabfall
<ul style="list-style-type: none"> Wärme zuführen: - ansteigende oder warme Bäder - heisse Getränke - Wärmflasche - warm zudecken - Pulswickel - evtl. andere heisse Wickel 	<ul style="list-style-type: none"> - viel trinken und fasten - Bettruhe, Schonung - reizarme Umgebung - Für geregelte Darmentleerung sorgen. - Nur bei starken Beschwerden fiebersenkende Massnahmen. 	<ul style="list-style-type: none"> - schlafen - viel trinken - Nach dem Schwitzen Körperpflege und frische Bettwäsche.

Pflegegrundsätze für alle Fieberstadien

Bettruhe

Ein Fieberpatient gehört ins Bett. Eine ruhige Umgebung entlastet den Organismus (z.B. Zimmer leicht abdunkeln, Lärmquellen ausschalten, aufregende Gesellschaft, Fernsehen und Hektik meiden).

Viel trinken

Genug Flüssigkeit ist in allen Fieberstadien zentral wichtig. Flüssigkeitsmangel führt zu Kreislaufproblemen und die vermehrt anfallenden Stoffwechselprodukte können nicht genügend ausgeschieden werden. Das führt u.a. zu Schwindel, Kopfschmerzen, Unwohlsein bis Verwirrtheit, im Extremfall gar zu Durstfieber.

Je höher das Fieber und je mehr Sie schwitzen, umso mehr Flüssigkeit braucht der Organismus. Ein grober Anhaltspunkt für Erwachsene: 1 l mehr, als Sie sonst trinken. Das ergibt schnell 2-3 l pro Tag! Auch wenn Sie keinen Durst haben, trinken Sie! Am besten Sie beginnen, sobald Sie merken, dass sich Fieber entwickelt.

Trinken Sie möglichst warm. Besonders gut geeignet sind: Lindenblüten- oder Holunderblütentee oder -sirup, stark verdünnte Fruchtsäfte, Zitronenwasser, leichte Gemüsebouillon, Holunderbeerenpunsch, Gerstenwasser → Seite 254.

Erste Anzeichen von Flüssigkeitsmangel: Durst (nicht immer vorhanden!), dunkler, stark riechender Urin, kein oder nur seltener Harndrang.

Fasten oder leichte Kost

Der Körper braucht viel Kraft für die «Fiebearbeit» und ist dankbar, wenn er nicht zusätzlich mit Verdauungsarbeit belastet wird. Meiden Sie unbedingt Fettiges, Fleisch und Milchprodukte.

Bei Hunger eignen sich Suppe (z.B. Hafersuppe, Karottensuppe), Zwieback, Darvida, Knäckebrot, Reis, Kartoffeln oder Teigwaren mit etwas Gemüse, Früchtekompott.

Regelmässige Darmentleerung

Flüssigkeitsmangel und zu wenig Bewegung während der Krankheit bewirken nicht selten Verstopfung. Das belastet den Organismus unnötig. Bei Personen, die eher zu Darmträgheit neigen, empfehle ich die Anwendung eines Klistiers bereits am Anfang der fieberhaften Erkrankung. Bei hartnäckig hohem Fieber kann ein Klistier oder Einlauf zur rechten Zeit eine richtiggehende Wende im Krankheitsverlauf bewirken. → siehe «Klistier» Seite 236

Einen fieberfreien Tag zuhause

Fieber zehrt an den Reserven. Diese sollten wenigstens teilweise wieder aufgebaut sein, bis Sie die Alltagsgeschäfte wieder aufnehmen. Darum sollte der Patient mindestens einen fieberfreien Tag zuhause verbringen. Nach langen Fieberepisoden eher länger. Rückfälle brauchen sehr viel mehr Zeit und können zu Komplikationen führen.

Pflege im Fieberanstieg

Der Fieberanstieg kann sich langsam über Stunden hinziehen oder plötzlich, in Form von Schüttelfrost, auftreten. Erste Vorzeichen sind meistens Unwohlsein, Mattigkeit, Frösteln.

Wärme zuführen

Um die Körpertemperatur zu erhöhen, braucht der Organismus viel Energie. Wenn Sie diese von aussen zuführen, kann er sich diese für andere Aufgaben während dem Fieber «sparen».

Möglichkeiten zur Wärmezufuhr:

- Legen Sie sich mit einer Wärmflasche ins Bett und decken Sie sich warm zu.
- Trinken Sie reichlich heisse Getränke (siehe oben).
- Gönnen Sie sich ein warmes oder ansteigendes Fuss-, Halb- oder Vollbad. Damit können Sie sich rasch viel Wärme zuführen.

Das ansteigende Fussbad hat den Vorteil, dass es über die Reflexzonen die Durchblutung im gesamten Nasen-, Rachen- und Brustraum steigert. Das stärkt bei einer beginnenden Erkältungskrankheit oder Grippe zusätzlich die lokale Infektionsabwehr.

Ansteigende Halb- und Vollbäder sind eine Kreislaufbelastung und darum eher für robuste Naturen geeignet. Es muss immer eine Person in Rufweite sein.

- Je nachdem können Sie auch mit heissen Wickeln Wärme zuführen.

Besonders angenehm sind Pulswickel → Seite 252. Sie eignen sich vor allem, wenn sich schon während dem Fieberanstieg die Hitze im Kopf staut und die Hände und Füsse unangenehm kalt sind. Damit können Sie nebst der Wärmezufuhr dafür sorgen, dass sich die Körpertemperatur regelmässiger verteilt.

Pflege in der Fieberhöhe

Das Stadium der Fieberhöhe ist unterschiedlich lang. Meistens gibt es Temperaturschwankungen im Tagesverlauf, wobei der höchste Messwert oft in den späteren Nachmittagsstunden erreicht wird. Während der Nachtruhe sinkt die Temperatur häufig. Es gibt jedoch auch hohes Fieber über Tage. Bekannt ist das 3-Tage-Fieber bei Kindern. Hier hält sich das hohe Fieber hartnäckig über 3 Tage.

Pflegegrundsätze für alle Fieberstadien konsequent einhalten → siehe oben

Die Flüssigkeitszufuhr ist nun besonders wichtig. Je nachdem verlangt der Patient nun eher nach kühlen Getränken. Diesem Bedürfnis können Sie gerne in einem gewissen Mass nachgeben. Kälter als Zimmertemperatur sollten die Getränke jedoch nicht sein.

Körperwärme regelmässig verteilen

Es gibt Patienten, die auch im Stadium der Fieberhöhe noch kalte Hände und Füsse haben. Das ist ein häufiger Grund für Kopfschmerzen und Unruhe.

Mit folgenden Massnahmen können Sie die Hitze in die Peripherie leiten:

- Pulswickel
- Hände und Füsse massieren.
- Warmes oder ansteigendes Fussbad (können Sie gut im Liegen durchführen). Dazu ein grosses Becken auf eine Plastikunterlage stellen. Der Patient legt sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken und stellt die Füsse ins Becken.
- Hände oder Füsse auf eine Wärmflasche legen.

Den Patienten angemessen zudecken

Während dem Fieberanstieg verlangt der Patient nach warmen Decken. Normalerweise deckt er sich auf der Fieberhöhe von alleine ab. Bei Säuglingen und Kleinkindern funktioniert das noch nicht selbständig.

Pflege im Fieberabfall

Der Fieberabfall geschieht oft über Nacht. Wie im Fieberanstieg gibt es schnelle und langsame Verläufe, wobei rascher Fieberabfall für den Organismus anstrengender ist. Durch das Schwitzen können unter Umständen grosse Mengen Flüssigkeit und Elektrolyte verloren gehen. Das kann zu Kreislaufproblemen führen. Fiebersenkende Medikamente sind diesbezüglich besonders problematisch.

Flüssigkeits- und Elektrolytersatz

Wenn der Körper reichlich Flüssigkeit zur Verfügung hat, kann er schneller und mit weniger Kreislaufbelastung das Fieber «herausschwitzen».

Vor allem bei Patienten mit länger andauerndem Fieber muss der Flüssigkeits- und Salzhaushalt gut im Auge behalten werden. Nach 1–2 Fieberabfällen müssen Sie unbedingt ab und zu etwas Bouillon oder sonst etwas Salziges zuführen.

Erfrischung nach dem Fieber

Mit dem Schweiß werden während dem Fieberabfall Salze, Giftstoffe, Stoffwechselprodukte über die Haut ausgeschieden. Diese sollten möglichst rasch weggewaschen werden. Eine erfrischende Waschung oder Dusche, ein trockenes Pyjama und saubere Bettwäsche sind eine Wohltat.

Wichtige Hinweise zur Fiebersenkung

Egal wie hoch das Fieber ist, solange der Patient gut damit zurecht kommt, braucht es keine Fiebersenkung! Müdigkeit während dem Fieber ist normal. Erst bei zusätzlichen Beschwerden wie starken Kopfschmerzen, Unruhe, Übelkeit oder Benommenheit ist eine kontrollierte Fiebersenkung angezeigt.

Grundsätze der Fiebersenkung

- Eine allgemeingültige Temperaturobergrenze für zulässiges Fieber gibt es ganzheitlich gesehen nicht. Je nach Befinden und Konstitutionstyp können Sie durchaus Fieber um 40°C zulassen. Umgekehrt ist es gut möglich, dass bei deutlich tieferen Temperaturen wegen starker Beschwerden Fiebersenkung nötig wird.
- Senken Sie das Fieber nur soweit wie unbedingt nötig, d.h. bis sich der Patient wieder wohler fühlt. In der Regel genügt eine Reduktion um ½–1°C. Meistens schlafen die Patienten während den fiebersenkenden Anwendungen ein. Beenden Sie in diesem Fall die Anwendung, auch wenn sich die Körpertemperatur nicht verändert hat, und lassen Sie ihn ruhig schlafen. Schlaf ist nicht nur bei Fieber die beste Medizin!

- Fiebersenkende Anwendungen dürfen erst im Stadium der Fieberhöhe durchgeführt werden. Solange das Fieber im Steigen begriffen ist, nützen sie nichts. Im Gegenteil, der Organismus wird dadurch erheblich gestresst, denn der «Thermostat» will eine bestimmte Temperatur erreichen. Durch die kühlen Anwendungen im falschen Moment muss der Körper nur mehr Energie aufwenden, um diese «Wunschtemperatur» erreichen zu können. Es ist durchaus möglich, dass das Thermometer schon über 39°C anzeigt, der Patient aber noch die Zeichen des Fieberanstiegs zeigt. Dann gilt es nicht die Nerven zu verlieren und unnötig und zu früh einzugreifen.
- Sie können davon ausgehen, dass, solange der Patient die kühlenden Anwendungen unangenehm findet, meistens die Fieberhöhe noch nicht erreicht ist oder Sie haben bei der Durchführung etwas falsch gemacht.
- Führen Sie die fiebersenkenden Massnahmen nur bei Patienten mit warmen Händen und Füssen durch. Sind diese trotz erreichter Fieberhöhe kalt, sorgen Sie vor den Anwendungen für eine gleichmässige Verteilung der Fieberhitze. Tipps dazu siehe «Fieberhöhe» oben.

Fiebersenkung mit Medikamenten

- Mit chemischen Mitteln (z.B. Aspirin, Alka-C, Panadol) wird das Fieber unkontrolliert und rasch, oft auf einen Normalwert, gesenkt. Das ist eine erhebliche Belastung für den Organismus. Wenn man bedenkt, dass das Fieber eine wichtige Funktion im Krankheitsgeschehen hat, nimmt man dem Organismus mit dieser Massnahme ein wichtiges «Werkzeug». Darum produziert er, sofern die Lebenskraft gut ist, sobald das Medikament vollständig abgebaut ist, wieder Fieber. Das bedeutet grossen Stress und Energieverschleiss. Die unten beschriebenen fiebersenkenden Anwendungen haben den grossen Vorteil, dass Sie damit das Fieber kontrolliert, d.h. auf ein Temperaturniveau, das der Patient gut ertragen kann, senken können.
- Alle Schmerzmittel (ausser Morphium) haben eine fiebersenkende Wirkung. Das kann einen bei starken Schmerzen im Zusammenhang mit einer Infektionskrankheit (z.B. Mittelohrentzündung, Blasenentzündung) in ein echtes Dilemma bringen. Die Schmerzen sind dann zwar weg, das Fieber aber leider auch. Versuchen Sie darum alles, um die Schmerzen mit anderen Massnahmen zu lindern. In den meisten Fällen bedeutet das zwar etwas Mehraufwand, dafür haben Sie langfristig den Nutzen des Fiebers.

- Mit chemischen Mitteln wird das Fieber unkontrolliert gesenkt. Meistens schwitzt der Patient stark und hat danach, mindestens für einige Zeit, eine normale Körpertemperatur. Je nachdem fühlt er sich wieder recht fit und ist weniger bereit sich zu schonen oder der Kreislauf wurde mit dieser Radikalkur stark strapaziert und der Patient leidet an Schwindel oder Erschöpfung.

Massnahmen zur Fiebersenkung

Kalte Wadenwickel oder «Essigsocken» → Seite 266

Es gibt wahrscheinlich kaum einen Erwachsenen ohne Erfahrungen mit kalten Wadenwickeln oder «Essigsocken». Nicht selten sind es eher unangenehme Erinnerungen. Meistens liegt der Grund bei Fehlern in der Durchführung, z.B. die Füße des Patienten waren nicht warm, die gewählte Temperatur zu kalt oder die Fieberhöhe noch nicht erreicht. Korrekt durchgeführt, können Sie jedoch mit kalten Wickeln das Fieber sehr gut und meistens rasch senken.

Waschung

Die kühle Waschung ist die mildeste fiebersenkende Massnahme. Durch das kühle Wasser und die Verdunstungskälte wird dem Körper Wärme entzogen.

Das Vorgehen ist ähnlich wie bei der Serienwaschung (→ Seite 261). Sie können Häufigkeit und Ort der Waschung (z.B. nur Ober- oder nur Unterkörper) nach Belieben variieren.

Tipp

Je 2 Tropfen Pfefferminz[▲]- und Eukalyptusöl mit 1 Tropfen Bergamotteöl ergeben ein bewährtes «Fieberwasser». Dazu die ätherischen Öle mit 1 TL Rahm oder einigen Tropfen Flüssigseife emulgieren und mit 1 l Wasser mischen.

Sie können als Zusatz auch Zitrone und Lavendel (besonders bei unruhigen Patienten) verwenden.

Serienwaschung → Seite 261

Bei der Serienwaschung waschen Sie den ganzen Körper alle 15–30 Min., solange, bis der Patient zu schwitzen beginnt oder einschläft. Die Serienwaschung wirkt wie die gewöhnliche Waschung durch die Verdunstungskälte, hat aber auch das Ziel, durch die Anregung des Hautstoffwechsels den Körper zum Schwitzen und somit zur aktiven Fiebersenkung zu bringen. Besonders angezeigt bei hartnäckigen Fieberzuständen.



Fiebersenkende «Essigsocken» mit Kneippstrümpfen

Fusssohlenwickel → Seite 226

Fusssohlenwickel mit Zitrone, Zwiebel oder rohen Kartoffeln leiten die Hitze vom Kopf ab. Die fiebersenkende Wirkung ist niemals so stark wie die von Wickeln oder Waschungen. Sie wirken mehr beruhigend und schlaffördernd.

Absteigendes Fussbad → Seite 224

Durch das kühle Wasser wird dem Körper Wärme entzogen. Da bei hohem Fieber die Patienten in der Regel geschwächt sind und für ein Fussbad nicht aufstehen mögen, eignet sich diese Massnahme eher für Kinder, die während der Anwendung getragen, resp. gehalten werden können. Wirkt schnell.

Klistier → Seite 236

Ein Klistier mit kühlem Wasser entzieht dem Körper Wärme und leitet die Hitze aus dem Kopf ab. Besonders gut geeignet bei Tendenz zu Verstopfung.

Ansteigendes Fussbad → Seite 224

Bei anhaltend hohem Fieber kann ein ansteigendes Fussbad den ersehnten Fieberabfall herbeiführen. Das tönt ziemlich unlogisch. Doch es hat schon viele Male sehr gut geholfen. Es ist, als würde man Ähnliches mit Ähnlichem – Fieber mit Hitze – behandeln. Falls der Patient nicht aufstehen mag, können Sie das Fussbad gut im Liegen durchführen. Dazu stellen Sie ein grosses Becken auf eine Plastikunterlage ins Bett. Der Patient liegt auf dem Rücken und stellt die Füsse ins Becken.

Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder

Alle der oben aufgeführten Anwendungen können Sie grundsätzlich auch bei Säuglingen und Kleinkindern durchführen. Seien Sie bei Säuglingen bis zum 6. Monat bei Fieber besonders vorsichtig. Je nachdem kann das Kind rasch geschwächt werden. Nehmen Sie, vor allem wenn das Kind nicht gut trinkt, rechtzeitig fachliche Hilfe in Anspruch.

Genügend Flüssigkeit

Da Säuglinge und Kleinkinder nicht so viele Reserven haben, reagieren Sie besonders empfindlich auf Flüssigkeitsverlust, können rasch dehydrieren und Durstfieber entwickeln.

Ich empfehle Ihnen bei den ersten Anzeichen von Fieber sofort die Zufuhr von Flüssigkeit zu erhöhen. Allerdings bewirkt Zwang oft genau das Gegenteil. Vielleicht hilft das Trinken aus einem sonst verbotenen Glas, aus dem Puppengeschirr, mit einem Trinkhalm usw. Auch Getränke, die sonst nicht erlaubt sind (z.B. Sirup, verdünnter Fruchtsaft, mit Honig oder Stevia gesüsster Tee usw.) können das Kind zum Trinken animieren. Das Abgewöhnen nach der Erkrankung ist dann ein anderes «Thema» ☺. Gestillte Kinder sollten Sie häufiger ansetzen.

Solange ein über 6 Monate altes Kind gut trinkt, kann man relativ gelassen auch mit hohem Fieber umgehen. Als Entscheidungsgrundlage, ob die zugeführte Flüssigkeitsmenge genügt, können Sie die Faustregel für die Trinkmenge in gesunden Tagen zu Hilfe nehmen:

Säuglinge $\frac{1}{2}$ des Körpergewichtes, Kinder ab 1 Jahr 7 dl, 4–6 Jahre 8 dl, 7–9 Jahre 9 dl. Bei Fieber sollte die Flüssigkeitsmenge deutlich höher liegen.

Flüssigkeitsmangel erkennen

Je früher Sie Flüssigkeitsmangel erkennen, umso eher können Sie die Situation ohne einschneidende Massnahmen bewältigen.

Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sind:

- Durst (Achtung! ist nicht immer vorhanden!)
- Dunkler, stark riechender Urin.
- Die Windeln sind seltener und weniger nass.
- **Test:** Heben Sie die Haut am Bauch oberhalb des Nabels an und lassen Sie die Hautfalte wieder los. Verstreicht diese nur langsam, ist die Austrocknung bereits fortgeschritten. Holen Sie sich in diesem Fall sofort professionelle Hilfe.

Temperaturreize dem Kind anpassen

Kleine und sensible Kinder reagieren empfindlich auf starke Temperaturreize. Vor allem bei kalten Anwendungen stösst man darum oft auf Widerstand. Wählen Sie die Wassertemperatur nur einige Grad unter der Körpertemperatur. Wenn das Kind merkt, dass es gar nicht so schlimm ist, können Sie danach meistens zunehmend kälteres Wasser verwenden.

Wenn Sie im Fieberanstieg Wärme zuführen (z.B. Wärmflasche, Zudecken), denken Sie daran, dass kleine Kinder rasch überhitzen können. Überprüfen Sie häufig, ob die Fieberhöhe erreicht ist, und die Wärmezufuhr gestoppt werden kann.

Mit Klistieren Flüssigkeit zuführen → Seite 236

Wenn es nicht gelingt, das Kind zum Trinken zu bringen, und der Flüssigkeitsmangel langsam zum Problem wird, ist die Zufuhr von Flüssigkeit mit Klistieren einen Versuch wert. Allerdings gelingt die Anwendung nur, wenn es für die ausführende Person «stimmt». Es ist von Vorteil, wenn Sie schon Erfahrung mit Klistieren oder Einläufen haben. Evtl. brauchen Sie bei der ersten Anwendung Unterstützung durch eine erfahrene Person.

Drei-Tage-Fieber

Wenn die fiebersenkenden Massnahmen nichts nützen, ist es gut möglich, dass Ihr Kind das Drei-Tage-Fieber hat. Nach meiner Erfahrung können Sie dann machen, was sie wollen, das Fieber bewegt sich kaum von der Stelle.

Typisch bei Drei-Tage-Fieber ist hohes Fieber ohne ersichtlichen Grund, also ohne richtigen Schnupfen, Husten usw. Meistens ist es dem Kind trotz dem hohen Fieber recht wohl. Nach dem Fieber bildet sich ein kleinfleckiger, oft nur schwach erkennbarer Hautausschlag.

Die Erkrankung ist im Prinzip harmlos. Danach hat das Kind eine lebenslange Immunität.