

## **Fieber**

gibt es vor allem am Anfang jedes neuen Infektes. Fieber ist eine Abwehrmaßnahme des Körpers gegen die eingedrungenen Krankheitserreger. Es ist kein Zeichen von Abwehrschwäche, sondern es verbessert die Abwehr. Gerade bei Virusinfekten ist Fieber wichtig, um Viren abzutöten. Fieber ist also störend aber sinnvoll. Gefährlich ist das Fieber an sich ab 41/42°C, dies geschieht bei einem normalen Infekt nie. Kinder haben oft 40,5° Fieber, das schadet ihnen nicht.

Ibuprofen/Paracetamol senken die Temperatur und wirken gegen Schmerzen. Ibuprofen wirkt besser gegen Schmerzen und hat günstigere Nebenwirkungen. Saft oder Zäpfchen ist egal. „Fiebermittel“ sind eigentlich Schmerzmittel und haben darin ihren Sinn. Sie sollen die Schmerzen/das Leiden behandeln und nicht die Temperatur, die Temperatur ist bis 40,5°C egal!

Ein Kind, das mit 40° mit Ihnen zusammen auf dem Sofa ein Buch anschaut, braucht nicht unbedingt ein Medikament. Ein Kind, das mit 38,5° jammernd in der Ecke liegt, braucht vielleicht ein Medikament.

Warm anziehen und dicke Decke, wenn das Kind friert und die Füße kalt sind (Körper will aufheizen). Locker anziehen und nur dünn zudecken, wenn das Kind glüht und anfängt zu schwitzen (Körper will Wärme abgeben). Frische Luft (Spazierengehen) tut auch bei Fieber gut, aber nicht gerade auf den Spielplatz. Zimmer viel Lüften! Fieber bei Virusinfekten dauert oft 3 Tage (72 Stunden).

### **Wann sollen Sie Ibuprofen/Paracetamol geben:**

- wenn es dem Kind schlecht geht (Schmerzen oder Kind wirkt sehr krank)
- wenn die Temperatur über 40,5°C steigt.

### **Wann können Sie Wadenwickel machen:**

- wenn das Kind am ganzen Körper (auch an den Füßen) heiß ist. Eher nicht Kindern unter 2 Jahren.

### **Wann soll ein Kind mit Fieber ärztlich untersucht werden:**

**Kinder < 6 Monate:** Immer

**Kinder von 6 Monaten – 2 Jahren:**

- immer wenn es dem Kind nicht gut geht
- immer wenn das Fieber länger als 3 Tage anhält

**Kinder über 2 Jahre:**

- immer wenn es dem Kind sehr schlecht geht und sich der Zustand durch die Gabe von Ibuprofen/Paracetamol nicht einmal vorübergehend ein bisschen bessert
- immer wenn Fieber länger als 3 Tage anhält

### **Wann ist Eile geboten (Notfall)?**

- wenn das Kind aus völliger Gesundheit heraus sehr rasch und wirklich sehr dramatisch krank wird

Was ist also entscheidend bei der Frage, ob ein Kind ärztlich vorgestellt werden soll: das Alter und der „Allgemeinzustand“.

Kleine Säuglinge unter 6 Monate sollen sehr großzügig vorgestellt werden. Kinder zwischen 6 Monaten und 2 Jahren erfordern auch noch eine gewisse Vorsicht.

Interessiert sich das Kind für seine Umwelt, spielt es etwas, isst es vielleicht sogar? Dann besteht keine Gefahr. Wenn das Kind bei hohem Fieber jammert oder Sie sich sorgen, dann geben Sie eine Dosis Ibuprofen/Paracetamol. Geht es danach besser und das Kind ist zufriedener, können Sie ebenfalls abwarten.

**Aber:** Nimmt das Kind aber über mehrere Tage gar nichts zu sich oder ist mehrere Stunden apathisch und teilnahmslos und durch Ibuprofen/Paracetamol bessert sich gar nichts? Dann ist eine ärztliche Vorstellung nötig. Gefährliche bakterielle Infekte nehmen übrigens von Beginn an einen sehr schnellen, wirklich dramatischen Verlauf. Dies sind Notfälle, die rasch einen Arzt erfordern.

Versuchen Sie die Situation möglichst objektiv zu beurteilen. Ein Kind, das etwas isst oder trinkt und ein bisschen spielt oder guckt, ist nicht dramatisch krank.

## **Erkältungen**

Ein Kleinkind hat durchschnittlich 12, ein Schulkind 6 - 8 Infekte/Jahr. Diese häufen sich natürlich im Winter. Im ersten KiTa-Winter ist das Kind oft durchgehend erkältet.

## **Husten**

Mit einer Erkältung hustet man bis zu 1 Monat. Das ist normal! Wenn der Schnupfen erst gelblich-fest war und dann wieder fließend-klar ist, bedeutet das: neuer Infekt = nochmal 1 Monat Husten. Ein Infekt kann in den nächsten übergehen.

Schleimiger Husten ohne Fieber ist ein unproblematischer Husten, der mehrere Wochen bleiben darf.

Husten ist lästig aber sinnvoll. Durch ihn werden die Atemwege gereinigt.

### **Hinweis auf asthmatische Bronchitis:**

trockener unproduktiver eher hüstelnder Husten, Atemnot, angestrengte Ausatmung, pfeifende Geräusche bei der Ausatmung. Der Husten lässt Kind auch nach 4 Nächten noch aufwachen. Kind trinkt / isst / spricht nicht.

**Hinweis auf Lungenentzündung:** Fieber, schlechter Allgemeinzustand, Blässe/Atemnot, schnelle Atmung auch wenn das Fieber gesenkt ist. Kind isst mehrere Tage gar nicht. Immer wieder Fieber über mehr als 3 Tage.

**Hinweis auf „Aspiration“ (Einatmung von Erdnüssen o.ä.):** Husten hat ganz plötzlich nach Verschlucken/einem Hustenanfall begonnen. Kein Fieber.

**Hinweis auf Keuchhusten:** nach 2 Wochen wird der Husten nicht besser, sondern immer schlimmer. Husten ist auch nach 2 Wochen nachts mehr als tags und lässt Kind aufwachen, eher trocken, anfallsartig.

Kein/wenig Schnupfen/Fieber zu Beginn des Hustens.

**In diesen 4 Fällen machen Sie bitte einen Termin.**

### **Was hilft bei Husten?**

Frische Luft! Tagsüber und auch nachts. Fenster auf, auch und gerade nachts! Nachts die Heizung aus!

Zwiebel-Honig-Saft (ab 1 Jahr): ½ Zwiebel klein schneiden, mit 1 Esslöffel Honig mischen einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Von dem sich bildenden Saft für einige Tage 3xtgl. ½-1 Teelöffel. Täglich neu ansetzen. Wirkt!

Tagsüber Einreibungen mit Pinimenthol mild- oder Plantago-Balsam, zum Schlafen Wickel oder Einreibung mit Weleda 10% Lavendelöl. Bei Babys diese ätherischen Öle nur sehr vorsichtig oder besser gar nicht. Kein Babix! Zitronenwickel bei festsitzendem schmerzhaften Husten. Zitronen-Halswickel bei bellendem Husten.

Bei häufigen Hustenerkrankungen kann ein elektrisches Inhaliergerät (ähnlich Pari) zur Verneblung von Kochsalzlösung hilfreich sein. Eine ärztliche Verordnung ist nur bei Asthma möglich, man muss sie also selber kaufen. Es gibt Geräte für 50-80€.

Feuchtinhalationen nach alter Methode (heiße Flüssigkeit in Schüssel mit Tuch über dem Kopf) sind bei älteren Kindern möglich, aber: Eltern unbedingt die ganze Zeit konzentriert daneben sitzen wegen Verbrühungsgefahr!!! Fertige Hustensäfte helfen nicht besser als gezuckertes Wasser oder Honigmilch, aber schmecken gut (sekundärer Krankheitsgewinn und primärer Pharmaindustrie- und Apotheken- Gewinn).

Husten wird nicht „chronisch“, in dem man ihn nicht behandelt. Husten kann chronisch sein, wenn das Kind Asthma hat (siehe oben) oder wenn die Eltern rauchen. Dann muss man das Asthma behandeln bzw. die Eltern müssen aufhören zu rauchen.

- bitte wenden -

## Schnupfen

Tagsüber reichlich Kochsalzlösung in die Nase (am günstigsten selber herstellen s.u.).

Zum Schlafen abschwellende Nasentropfen (Otriven o.ä.) – erleichtert das Schlafen und verringert den Husten im Liegen durch Schleim, der nach hinten läuft.

Nasensauger (erst Kochsalztropfen in die Nase, dann aussaugen) bitte nur bei kleineren Säuglingen und wenn das Kind es akzeptiert. Nötig sind sie nicht.

Am wichtigsten: Frische Luft, zum Schlafen Fenster auf.

**Eitriger Dauerschnupfen** über mehrere Wochen kann mit Nasenspülungen behandelt werden (größere Kinder: Nasenspülkannen von der Apotheke, mittlere eventuell Rhinoclear über elektrischen Vernebler, kleinere Kinder mit sehr reichlich Kochsalzlösung mit der Pipettenflasche), eventuell unterstützend Sinupret Tropfen/Saft über 2 Wochen.

Kochsalzlösung: In ½ Liter Wasser 1 gestrichenen Teelöffel Haushaltssalz auflösen. Täglich neu machen und im Kühlschrank aufbewahren.

Glaspipettenflasche gibt es für 1,50€ von der Apotheke, nach dem Infekt auskochen und wiederverwenden.

## Halsschmerzen

sind zu Beginn jedes neuen Infektes für 2-3 Tage normal. Bei Streptokokken-Bakterien („Scharlach“) hat das Kind Fieber/Temperatur und die Halsschmerzen bessern sich nach 3 Tagen nicht. Das Kind hat dabei keinen Husten und kaum Schnupfen, kann aber über Übelkeit klagen und erbrechen. Hier kann ein Antibiotikum helfen.

Hat das Kind aber Husten, Schnupfen und dabei auch Halsschmerzen, so ist dies ein Virusinfekt und Antibiotika helfen nicht. Gegen die Halsschmerzen helfen Salbeitee oder Salbeibonbons, Emser Salzpastillen und für ältere Kinder/Erwachsene Gurgeln mit Salzwasser. Versuchen Sie Quarkhalswickel bei Fieber und Halsschmerzen, Zitronenhalswickel bei Husten und Halsschmerzen.

## Ohrenschmerzen

Zeichen für Ohrenschmerzen bei kleinen Kindern: Das Kind mit Schnupfen weint nachts im Liegen jämmerlich und lässt sich nur auf dem Arm beruhigen (Im Liegen tut das Ohr mehr weh, weil der Druck höher ist).

### **Erstens: Zwiebel!**

**Zweitens Schmerzmittel** (wenn die Zwiebel gegen die Schmerzen nicht ausreicht oder wenn es mitten in der Nacht ist): Ibuprofen oder Paracetamol.

Der Arzt hilft erst mal überhaupt nicht und vor allem nicht nachts. Entscheidend ist die Schmerzbekämpfung! Ins Ohr gucken kann man am nächsten Tag. Bei Kindern über 2 Jahren reicht es, zum Arzt zu gehen, wenn nach 2 Tagen/Nächten keine Besserung eintritt.

**Zwiebel hilft gegen die Ohrenentzündung und gegen die Schmerzen. Bei einer Ohrenentzündung soll über 2 Tage zweimal täglich mit Zwiebel behandelt werden.**

Dazu gibt es 3 Möglichkeiten:

a) Rohen Zwiebelsaft pressen (z.B. mit Knoblauchpresse) und einige Tropfen in Seitenlage ins Ohr träufeln. Nicht wenn bereits eitriges Flüssigkeit aus dem Ohr läuft.

b) Zwiebel kleinschneiden, in ein feines Tuch packen und das Säckchen mit einem Stirnband/Mütze befestigen. Am besten 2 Säckchen oder ein längliches, so dass Zwiebel auf und hinter dem Ohr anliegt.

c) eine Zwiebelscheibe direkt aufs Ohr, eine hinter das Ohr, Watte darüber und das mit einem Stirnband befestigen. Die Zwiebelwickel (b/c) sollen 1 Stunde oder länger belassen werden.

## Wickel

### Grundsätzliches:

Man braucht

1. Innentuch (Baumwollwindel, Seidentuch),
2. wärmendes Außentuch (z.B. Wollschal),
3. Wärme (Kind ins Bett/auf Sofa),
4. Gemeinsame Ruhe (Lesen/Vorlesen/Musik hören/Kuscheln)

Beim Anlegen von warmen Wickel zügig arbeiten, damit das Innentuch die Wärme nicht verliert.

**Zitronen-Halsw.:** bellender Husten, Halsentzündung (nicht bei Neurodermitikern, weil Haut reizend)

Möglichst ungespritzte Zitrone in Scheiben schneiden, ca. 6 Scheiben in Mullwindel einschlagen, zerdrücken (Öle aus Schale sollen austreten), um den Hals legen, so dass die Wirbelsäule freibleibt. Außentuch darüber. Etwa 30 min, max. 1 Stunde. Bei zu starkem Juckreiz alternativ warmer Zitronenhalswickel auf gleiche Art wie Zitronen-Brustwickel.

**Quark-Halsw.:** Halsschmerzen, Lymphknotenschwellung Mullwindel halsbreit mit Quark bestreichen, einschlagen, um den Hals legen, so dass Wirbelsäule freibleibt. Zwischenlage aus Molton oder Rohwolle empfehlenswert, weil Wollschal, den man als Außentuch benutzt, durch Quark verfilzt. Kann längere Zeit bleiben, solange angenehm oder bis eingetrocknet.

**Zitronen-Brustwickel:** festsitzender Husten, Bronchitis Zitrone halbieren und Schale mehrfach mit dem Messer einschneiden. ½ l heißes Wasser in Schüssel gießen. Zitrone mit der halbierten Seite nach unten in das Wasser legen und mit Hilfe eines kleinen Glases/Eierbechers dann unter Wasser ausdrücken (Wasser soll Öle aus der Schale und Zitronensaft enthalten). Innentuch mit Zitronenwasser tränken, gründlich auswringen (soll nicht nass sein) und möglichst trocken/warm fest anlegen. Bei Brustwickel 1 ½ mal um Brust, bei Halswickel Wirbelsäule freilassen. Außentuch zügig darüber und unter die Decke. Dauer bis ausgekühlt/solange angenehm. Nachruhen im Außentuch.

**Lavendel-Brustwickel:** nächtlicher Husten

Innentuch mit Lavendelöl beträufeln (10% Weleda). Aufwickeln und in Alufolie einschlagen. Mit der Alufolie zwischen zwei Wärmflaschen oder im Ofen aufwärmen. Aus der Folie nehmen, Temperatur prüfen, anlegen und Außentuch darüber. Kann die ganze Nacht belassen werden.

Innentuch kann in Alufolie gewickelt im Kühlschrank aufbewahrt und an den nächsten Abenden mit etwas neuem Öl aufgefrischt wiederverwendet werden.

### Literaturhinweise zum ausführlicheren Lesen (sehr empfehlenswert)

Brehmer/Beland: Aus der Praxis einer Kinderärztin

Renz-Polster: Gesundheit für Kinder

Göbel/Glöckner: Kindersprechstunde (Anthroposophisch.

Manches vielleicht für Nicht-Anthroposophen schwer nachzuvollziehen, aber interessante wertvolle Sichtweisen zum Umgang mit Krankheit und kranken Kindern.)

© Praxis Dr. Beland / Dr. Wittkugel, 2019