

„Mein Kind ist krank“

krankte Kinder natürlich begleiten und
behandeln

ein Kurs von Margit Holtschlag

Fachkinderkrankenschwester, Babymassage & Babysignale,
Babyschlafcoachings, Erste Hilfe Kurse, Elternberatung Uni-
Klinik Düsseldorf

Von Kranksein und Fieber

Krank sein ist für Eltern und Kinder nervig. Krankheiten kommen meist dann, wenn man überhaupt keine Zeit dafür hat, sie kommen immer ungelegen.

Doch die gemeinsame Bewältigung einer Krankheit bringt Eltern und Kinder auch einander näher. Kranksein kann auch bedeuten, dass das Kind in unserem oft hektischem Alltag die volle Aufmerksamkeit geschenkt bekommen muss und dass es erfährt, dass es sich bei uns fallen lassen darf. Krankheiten sind manchmal auch ein Alarmsignal in unserem Alltag und sorgen für eine kurze, meist scheinbar unpassende Auszeit.

Krankheiten lassen sich nicht immer vermeiden, sie sind etwas, was zur kindlichen Entwicklung dazu gehört. Nach der Bewältigung einer Krankheit und oder eine Krise sind Kinder in ihrer Entwicklung häufig einen Schritt weiter nach vorne gekommen. Krankheiten sind etwas, was man manchmal annehmen muss, auch wenn es schwer fällt.

12 Infekte pro Jahr sind dabei normal, bei Geschwisterkindern und in Raucherfamilien sogar 24 Infekte.

Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Es ist die natürliche Abwehrreaktion des Körpers. Fieber sollte von den Eltern begleitet werden, es sollte nicht sofort unterdrückt werden

Die Höhe des Fiebers sagt nichts über den Schweregrad der Erkrankung aus. Bei einer raschen Fieberbekämpfung kann man die Schwere des Infektes oft nicht mehr richtig einschätzen und das Kind verliert das Gefühl, dass es sich mit einer Krankheit auseinandersetzen sollte. Bei einer raschen Fieberbekämpfung werden die weiteren Symptome und der Schweregrad der Erkrankung leicht „verschleiert“.

Kinder mit Fieber über 40,5 Grad und Neugeborene mit Temperaturen über 38 Grad sollten dem Arzt vorgestellt werden. Ebenso Kinder, die jünger als ein Jahr sind und die über 38.5 Grad Temperatur haben.

Der Körper sollte im Fieberanstieg (Schüttelfrost, kalte Extremitäten) immer durch Wärmezufuhr unterstützt werden (z.B. warme Socken, warmer Tee, mit der eigenen Körperwärme wärmen). Dadurch lassen sich Fieberkrämpfe vermeiden, die im Fieberanstieg entstehen können. Fieberkrämpfe sind erschreckend, doch sie sind ungefährlich. Unsere Angst vor Fieber sollte nicht dazu führen, Fieber immer nur bekämpfen zu wollen. Begleitet werden sollte Fieber in jedem Fall.

Das Fieberoptimum für das Immunsystem liegt bei 39-40 Grad.

Die Fiebersenkung mit physikalischen Maßnahmen beeinträchtigt im Gegensatz zu einer medikamentösen Senkung den Selbstheilungsprozess des Körpers nicht.

Physikalische Fiebersenkung durch Wadenwickel

- 3 x 10-20 Minuten
- nur bei warmen Extremitäten durchführen
- nur mit handwarmen Wasser (Vorsicht: Kaltes Wasser kann eine Gegenregulation und sogar einen Fieberkrampf auslösen)
- ein feuchter Innenwickel, z.B. aus abgeschnittenen Strümpfen und ein trockener Außenwickel
- Bett abdecken

Weitere Maßnahmen bei Fieber

- viel trinken lassen, Saftschorle, Tee mit Zucker, essen darf vernachlässigt werden, das Kind sollte noch gut Urin entleeren
- dünner anziehen
- feuchtwarm abwaschen, feucht warmer Waschlappen auf der Stirn
- evtl. Virbucol®-Zäpfchen (homöopathisch)
- Vorsicht:
Windel bei Fieber ausziehen eine größere Nummer wählen, oder das Kind in Stoff wickeln, da es sonst, besonders beim Jungen, zu einem Hitzestau kommen kann.

Prävention

- „An apple a day keeps the doctor away“ (viel Vitamin C, Flavonoide)
- viel raus gehen
- trockene Heizungsluft vermeiden
- Gesunde Ernährung, viel trinken
- Wechselwarme Fußbäder, auf warme Füße achten
- Infekte annehmen
- Babysauna / Babymassage

„Zaubertunke“

Hustensaft:

- Eine feingeschnittene (rote) Zwiebel
- Drei Esslöffel brauner Kandiszucker
- 1/8 l Wasser
- kurz aufkochen, abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen
- wirkt schleimlösend

Hustentee:

- 30 g Fenchel
- 30 g Thymian
- 30 g Salbei
- 30 g Huflattich

Fiebertee:

- Holunderblüten oder / und Lindenblüten
- Je 1 Teelöffel mit ¼ Wasser
- 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, Zucker zugeben
- (3-4 Tassen, bei Kindern unter 2 Jahren maximal 2 Tassen täglich)

Elektrolytlösung bei Erbrechen (frühestens ab 1 Jahr):

- 200-250 ml frischen Orangensaft
- 7 TL Zucker
- Prise Salz
- TL Zucker

Elektrolytlösung bei Durchfall und Erbrechen (frühestens ab 1 Jahr):

- 250 ml dünnen schwarzen Tee
- 50 ml Orangensaft
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zucker

Wickel

Zwiebelwickel

- eine halbe Zwiebel klein schneiden, trocken anwärmen und in ein Söckchen oder ein Taschentuch einwickeln, Temperatur 20 sec testen
- am Ohr mit Schal o.ä. sicher fixieren
- Wickel so oft wie es geht wechseln

Quarkwickel

- Doppelt gelegtes Küchentrepp mit Quark bestreichen, im Uhrzeigersinn einwickeln, an Heizung oder mit Wärmeflasche erwärmen
- Warmen Wickel auf der Haut auflegen, ein dünnes Küchentuch drüber legen, ein Wollhemdchen oder einen Wollschal drum herum wickeln

„Meine“ Hausapotheke:

es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit

- Lavendelöl 10%, bei Insektenstichen, bei leichten Pilzinfektionen, zur Beruhigung und vieles mehr
- Calendula Tinktur (so verdünnen, dass eine hellgelbe Lösung entsteht, ca. eine Kappe auf 100 ml Wasser)
- schwarzer, abgekühlter Tee
- Anisbutter (gibt es fertig in der Apotheke), bei Husten
- Engelwurz Balsam
- Babix-Inhalt (1-3 Tropfen für die Duftlampe oder mit etwas Abstand auf einem Tuch)
- Paracetamol-Zäpfchen
- Quark (bei Rötung, Schwellung, Schmerz)
- Senfmehl (**nur für Eltern!**)

Empfehlenswerte Bücher

- Hausapotheke, Dr. Petra Wenzel
- Kranke Kinder ganzheitlich behandeln, Dr.med. H.C. Berger, K.M. Berger
- Kinderkrankheiten natürlich behandeln, Dr. H.M. Stellmann
- Kinderkrankheiten, Krankheiten im Kindesalter? Schulmedizin und anthroposophisch erweiterte Perspektiven, Christoph Taus
- Kindersprechstunde, W.Göbel, M. Glöckner
- Schnelle Hilfe für Kinder, Janko von Ribbeck
- Elternratgeber Kinderkrankheiten, Dr. Jörg Nase, Beate Nase
- <https://www.aerztezeitung.de/extras/druckansicht/?sid=658294&pid=665874>
- Karottensuppe nach Moro)