

### FIEBER-FIBEL

Dies ist ein kleiner Ratgeber über Körpertemperatur, Messung der Körpertemperatur und häufige Kinderkrankheiten, die Fieber als Begleiterscheinung haben können. Ein krankes Kind braucht seine Eltern noch mehr als an gesunden Tagen. Zusätzliche Liebe und Fürsorge durch die Eltern, kombiniert mit sachgerechter Hilfe erleichtern die Zeit des Krankseins und beeinflussen den Genesungsprozess positiv. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten oder wenden Sie sich im Zweifelsfalle an Ihren Arzt.

#### KÖRPERTEMPERATUR

##### Was ist normale Körpertemperatur?

Die Körpertemperatur wird vom Temperatur – Kontrollzentrum im Gehirn geregelt, das auf alle inneren Organe wirkt. Der Normalbereich der Körpertemperatur liegt zwischen 34.7°C und 38.0°C, abhängig davon, an welcher Körperstelle die Temperatur gemessen wird. Dieser Normalbereich kann durch viele Faktoren beeinflusst werden, wie zum Beispiel körperliche Aktivitäten. Jede Person hat einen eigenen Normalbereich, und dieser Bereich schwankt auch während des Tages. Mit dem Alter sinkt dieser Normalbereich.

Normaltemperaturbereiche verschiedener Messorte	
Axillar (Achsel)	34.7 – 37.3°C
Oral (Mund)	35.5 – 37.5°C
Rektal (After)	36.6 – 38.0°C
Ohr:	35.8 – 38.0°C

##### Was ist Fieber?

Fieber ist ein Abwehrmechanismus des Körpers auf Infektionen und ist daher oft mit Kinderkrankheiten verbunden. Eine Körpertemperatur, die über dem Normalbereich liegt, nennt man Fieber. Fieber allein ist keine Krankheit, es ist lediglich ein Symptom. Deshalb darf Fieber nie allein als Massstab für die Schwere der Erkrankung genommen werden. Es muss immer auf weitere Krankheitssymptome geachtet werden.

##### Was geschieht bei Fieber im Körper?

Die erhöhte Körpertemperatur beschleunigt die Stoffwechselforgänge im Körper. Die Krankheitserreger werden dadurch in ihrer Vermehrung gehindert. Die erhöhte Körpertemperatur erweitert die Gefässe, wodurch die Wärme über die Haut abgegeben werden kann.

## MESSUNG DER KÖRPERTEMPERATUR

Ziel der Thermometrie ist die Messung der Körperkerntemperatur, d.h. der Temperatur des Gehirns und anderer lebenswichtiger Organe.

### Wann und wie oft sollte die Temperatur gemessen werden?

Wenn das Kind sich unwohl fühlt, sollte seine Temperatur gemessen werden, um zu sehen, ob es Fieber hat. Um festzustellen, ob es sich um Fieber oder nur einen vorübergehenden Anstieg der Körpertemperatur handelt, können die Messungen mehrfach – z.B. jede Stunde – wiederholt werden. Durch die Aufzeichnung der Temperatur des Kindes erhält man einen Hinweis auf Veränderungen seiner Temperatur sowie wertvolle Informationen für den Arzt.

Mehrere Körperstellen eignen sich zum Messen der Temperatur. Die Messung kann im Mund, im Rektum oder unter dem Arm mit einem Quecksilberthermometer oder einem elektronischen Digitalthermometer durchgeführt werden. Man kann auch im Ohr mit einem Ohr-Thermometer messen. Alle Körperstellen haben unterschiedliche Normaltemperaturbereiche, und die Messergebnisse von einigen Stellen sind ein besserer Indikator für die Körperkerntemperatur als die von anderen. Temperatur messen muss keine Qual sein, wenn man eine Körperstelle auswählt, die nur eine minimale Kooperation erfordert und für das Kind so wenig störend als möglich ist.

### Quecksilberthermometer

Quecksilberthermometer werden bereits seit vielen Jahren verwendet. Es dauert mehrere Minuten, bis sie eine konstante Temperatur erreichen, und das Ergebnis ist manchmal schwer zu erkennen. Die Bruchgefahr stellt ein Sicherheitsrisiko dar (Quecksilber und Glassplitter), genauso wie die Ansteckungsgefahr, wenn das Thermometer von mehr als einem Familienmitglied verwendet wird.

#### Mund

Die Verwendung eines Quecksilberthermometers zur Messung der Temperatur im Mund erfordert die Kooperation des Kindes, da es mehrere Minuten dauert, bis das Messergebnis angezeigt wird und der Mund während dieser Zeit geschlossen bleiben muss. Zudem kann die Temperatur im Mund durch Essen, Trinken und Atmen beeinflusst werden.

#### Rektum

Die Temperaturmessung im Rektum mit einem Quecksilberthermometer erfordert ebenfalls die Kooperation des Kindes. Es dauert mehrere Minuten, um einen Messwert zu erhalten, und es besteht die Gefahr einer lokalen Verletzung, vor allem bei Kleinkindern. Rektale Temperaturen zeigen Veränderungen der Körperkerntemperatur zeitverzögert an, so dass es länger dauern kann, bis bedeutende Schwankungen der Körpertemperatur erkannt werden.

#### Unter dem Arm

Auch um die Temperatur unter dem Arm mit einem Quecksilberthermometer zu messen, ist die Kooperation des Kindes erforderlich, da es mehrere Minuten dauert, bis der Messwert ermittelt ist. Bei Messungen unter dem Arm wird die Hauttemperatur gemessen, so dass diese Messergebnisse als Indikator für die Körperkerntemperatur weniger zuverlässig sind.

### Elektronische Digitalthermometer

Elektronische Digitalthermometer bieten Vorteile gegenüber Quecksilber -thermometern. Die Temperaturmesswerte werden schneller angezeigt und die Digitalanzeige ist einfacher zu lesen. Es besteht keine Verletzungsgefahr durch Glasscherben oder Quecksilber.

### Mund, Rektum oder unter dem Arm

Digitalthermometer können zur Messung der Temperatur im Mund, im Rektum oder unter dem Arm verwendet werden. Auch hier braucht es eine gewisse Kooperation des Kindes, die Zeiten welche für die Messung benötigt werden sind jedoch bedeutend kürzer als beim Quecksilberthermometer. Ein Signal zeigt an, wann die Messung erfolgreich beendet ist. Die neuesten Modelle besitzen eine biegsame Spitze, was eine für den Patienten angenehmere Messung ermöglicht.

### Ohr-Thermometer

Ohr-Thermometer messen die Infrarotwärme, die vom Trommelfell und dem umliegenden Gewebe abgegeben wird. Die genaue Temperaturangabe ist auf einer digitalen Anzeige innerhalb von wenigen Sekunden ablesbar. Es besteht keine Verletzungsgefahr und das Risiko einer Kreuzinfektion kann durch die Verwendung der Einmalschutzkappen praktisch ausgeschlossen werden. Auf Grund der kurzen Messzeit und der leicht zugänglichen Körperstelle ist nur eine minimale Kooperation des Kindes erforderlich. Die Messung kann sogar beim schlafenden Kind durchgeführt werden. Wie bei jeder Temperaturmessmethode ist eine richtige Handhabung nötig, um genaue Messwerte zu erhalten.

### Ohr

Die Ohrtemperatur ist ein genauer Indikator um die Veränderungen der Körperkerntemperatur zu messen, weil das Trommelfell die gleiche Blutversorgung wie das Temperatur-Kontrollzentrum im Gehirn hat.

## HÄUFIGE KINDERKRANKHEITEN MIT FIEBER

- Ruhe bewahren
- Vermehrte Zuwendung, Mitgefühl und Verständnis zeigen
- Im Zweifelsfalls den Arzt zu Rate ziehen

Bei Krankheitssymptomen, mit denen Sie nicht vertraut sind oder die sich innerhalb kurzer Zeit durch Selbsthilfemassnahmen nicht bessern, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

### Fieberkrämpfe

Fieberkrämpfe treten bei Kindern meist vor dem 6. Lebensjahr auf. Der Fieberkrampf entsteht, wenn bei Beginn der Erkrankung die Körpertemperatur schnell ansteigt. Das fiebernde Kind kann dabei das Bewusstsein verlieren. Der Körper wird schlaff oder steif, und die Muskeln können zucken. Das Kind ist blass oder bläulich. Es verdreht die Augen und Speichel läuft aus dem Mund. Nach etwa 60 Sekunden löst sich der Krampf, und das Kind fällt in einen Erschöpfungsschlaf.

- Ruhe bewahren
- Das Kind seitlich in eine stabile Seitenlage legen
- Beengende Kleidung lösen
- Den Arzt rufen

### Erkältungen der oberen Luftwege

Die häufigsten Erkrankungen im Kindesalter sind Infekte der oberen Luftwege. Die Ansteckung erfolgt über Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch. Von der Ansteckung bis zur Erkrankung dauert es 1–3 Tage (Inkubationszeit)

1–3 Tage nach der Ansteckung kommt es zu Halsschmerzen, Schnupfen, leichtem Kopfweh und Krankheitsgefühl. Husten kann zu Beginn mit dabei sein. Bei Kindern ist eine Erkältung fast immer von Fieber begleitet. Je jünger das Kind, desto eher tritt Fieber auf. Die Erkrankung dauert im allgemeinen 4–7 Tage.

- Ein Kind mit Erkältung gehört am besten ins Bett, vor allem wenn Fieber auftritt.
- Hohes Fieber mit geeigneten Massnahmen wie homöopathischen Mitteln, Wickeln oder Essigsöckli senken, eventuell mit fiebersenkenden Zäpfchen - Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.
- Auf genügende Flüssigkeitszufuhr und leichte Kost achten
- Bei der ersten Erkältung eines Säuglings wird meist der Kinderarzt aufgesucht. Bei späteren Erkrankungen wissen die Eltern mehr über die Reaktion ihres Kindes und können geeignete Massnahmen auch selbst ergreifen.

### Grippe

Grippe ist eine weltweit verbreitete Viruserkrankung, die vorzugsweise im Winter auftritt. Die Inkubationszeit beträgt 1 – 7 Tage. Die Ansteckung erfolgt über Tröpfcheninfektion beim Husten oder Sprechen.

Hohes Fieber, Husten, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Bauchweh treten zu Beginn der Erkrankung auf. Bei leichter Erkrankung verschwindet das Fieber nach 2 - 3 Tagen, bei schweren Erkrankungen dauert es 4 – 5 Tage.

- Das Kind soll möglichst im Bett bleiben
- Auf genügende Flüssigkeitszufuhr achten
- Fiebersenkende Methoden ergreifen - lassen Sie sich in der Drogerie beraten
- Im Zweifelsfall den Arzt konsultieren

### Bronchitis

Die infektiöse Bronchitis ist eine Entzündung der Bronchialschleimhaut in der Lunge. Sie tritt häufig als Folge einer Erkältung auf, vorzugsweise im Winter. Zusätzlich zu den Erkältungssymptomen besteht für die ersten 1–2 Tage ein harter, trockener Reizhusten der schmerzt. Ab ca. dem 3. Tag geht er über in einen schleimigen Husten, der eitrig werden kann. In den ersten Tagen kann es zu leichtem Fieber kommen. Eine Bronchitis sollte nach 2 Wochen überstanden sein.

- Bei Fieber das Kind ruhen lassen
- Auf reichliche Flüssigkeitszufuhr achten (Wasser, Hustentee etc.)
- Bei Reizhusten können hustenstillende Präparate verabreicht werden (Homöopathie, Spagyrik)
- Bei verschleimtem Husten schleimlösende Präparate verabreichen (Homöopathie, Spagyrik)
- Unterstützend wirken das Einreiben von Erkältungssalben oder Inhalieren mit milden aetherischen Oelen, sowie Wickel wie Kartoffel oder Zwiebel oder das Auflegen eines Bienenwachsappens.
- Heilt die Bronchitis nicht innert nützlicher Frist ab, oder sinkt das Fieber nicht trotz fiebersenkenden Massnahmen, sollte ein Arzt konsultiert werden.

### Durchfall

Durchfall kann ein Symptom verschiedener Krankheiten sein.

Durchfall tritt plötzlich auf, mit kolikartigen Bauchschmerzen und schleimigem, wässrigem oder blutigem Stuhl. Gleichzeitig können Erbrechen oder leichtes bis hohes Fieber auftreten.

- Bei gleichzeitig auftretendem Fieber, Apathie des Kindes oder Durchfall der länger als 2 Tag anhält sollte der Arzt aufgesucht werden.
- Ist das Kind trotz Durchfall wohlauf, so kann mit einer Heilnahrung (HN 25) und entsprechender Diät meist ein guter Erfolg erzielt werden.
- Auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten!!
- Darauf achten, dass sich das Kind schont
- Bei Nachlassen der Beschwerden mit langsamem Nahrungsaufbau beginnen

### Masern

Die Masern sind eine weltweit verbreitete hochansteckende Erkrankung durch das Masern-Virus. 90% der ungeimpften Kinder bekommen im Kindesalter die Masern. Vom Tag der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung dauert es 10–12 Tage. Die Masern hinterlassen einen lebenslangen Schutz vor einer Wiederansteckung.

Masern beginnen in den ersten 2–3 Tagen mit den gleichen Symptomen wie eine normale Erkältung, begleitet von hohem Fieber. Das Kind ist lichtscheu und hat einen trockenen Husten. Dann sinkt das Fieber leicht, und auf der Wangenschleimhaut im Mund treten kleine weissliche Flecken auf. Am 3.–4. Tag steigt das Fieber wieder an und es kommt zu einem zuerst hellroten Ausschlag hinter den Ohren und im Gesicht, der sich über den ganzen Körper ausbreitet und rötlich lila zusammenfließt. Nach 3–4 Tagen verschwinden Fieber und Ausschlag.

- In den ersten Tagen sollte das Kind im Bett bleiben
- Da das Kind lichtscheu ist, das Zimmer abdunkeln
- Zimmer kühl halten und Zimmerluft befeuchten, mit Luftbefeuchter oder feuchten Handtüchern über den Heizkörpern
- Fiebersenkende Massnahmen ergreifen
- Auf genügende Flüssigkeitsaufnahme achten
- Bei Verdacht auf Masern wird der Arzt zugezogen, da die Gefahr von Komplikationen besteht.

### Mumps

Mumps ist eine hochansteckende Erkrankung der Speicheldrüsen durch Viren. Sie wird als Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen. Vom Tag der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung dauert es 2 – 3 Wochen. Ansteckungsgefahr besteht aber bereits eine Woche, bevor die Krankheit ausbricht und bis zwei Wochen nach Ausbruchsbeginn. Meist erkranken Kinder nach dem 2. Lebensjahr. Mumps hinterlässt einen lebenslangen Schutz vor einer Wiederaansteckung.

Mumps beginnt mit einer einseitigen Schwellung der Kieferspeicheldrüsen, die sehr schmerzhaft ist. Kauen, Schlucken und Kopfbewegungen tun weh. Nach ein paar Tagen schwillt auch die Speicheldrüse der anderen Seiten an. Es besteht leichtes bis hohes Fieber. Bei 20% der Patienten kommt es durch Mitentzündung der Bauchspeicheldrüse zu Bauchschmerzen.

- Kinderarzt konsultieren wegen der Gefahr von Komplikationen
- Warme oder kalte Umschläge auf die betroffene Gesichtshälfte, das Kind entscheidet über die angenehme Temperatur.
- Leichte, flüssige Kost geben
- Fiebersenkende Mittel anwenden

### Röteln

Die Röteln sind für Kinder eine harmlose Virusinfektion, die durch Tröpfcheninfektion übertragen wird. Vom Tag der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung dauert es 2–3 Wochen. Eine Woche nach der Ansteckung ist das Kind aber bereits für andere ansteckend und bleibt es bis 10 Tage nach Ausschlagsbeginn. Die Röteln hinterlassen einen lebenslangen Schutz vor Wiederaansteckung.

Nach flüchtigen Erkältungszeichen tritt ein hellroter, fleckiger Ausschlag hinter den Ohren und im Gesicht auf. Er breitet sich über Hals, Rumpf, Arme und Beine aus und verschwindet nach 10 Tagen auf dem selben Weg. Typisch für Röteln ist die schmerzhaftige Schwellung der seitlichen Nacken-Lymphknoten. Sie lassen sich wie eine Perlenschnur tasten.

- Kinderarzt konsultieren
- Fiebersenkende Mittel anwenden
- Das Kind in der ansteckenden Phase von Frauen fernhalten, die keine Röteln hatten und eventuell schwanger sind. Das ungeborene Kind könnte schwerste Schädigungen erleiden.

### Scharlach

Scharlach ist eine der häufigsten ansteckenden Kinderkrankheiten. Streptokokkenbakterien rufen eine eitrige Halsentzündung hervor. Die Bakterien werden durch Tröpfcheninfektion und mit bakterienverseuchten Gegenständen übertragen. Die Inkubationszeit beträgt 2–4 Tage.

Plötzliches Auftreten von Fieber mit starken Halsschmerzen ist das erste Zeichen. Es können Erbrechen und Bauchschmerzen auftreten. Das Zäpfchen und der hintere Gaumen sind hochrot geschwollen. Die Zunge ist weisslich belegt. Am 2. – 3. Tag tritt ein samtartiger roter Ausschlag auf, der in der Leistengegend und an den Achseln beginnt. Im Gesicht bleibt immer ein Bereich um den Mund herum ausgespart. Gleichzeitig verschwindet der Zungenbelag, und die Zunge verfärbt sich himbeerartig. 1-2 Wochen nach dem Krankheitsausbruch schält sich die Haut an Handflächen und Fusssohlen in grossen Fetzen.

- Arzt konsultieren
- Auf genügende Flüssigkeitszufuhr achten
- Wegen der Halsschmerzen flüssige Nahrung verabreichen
- Fiebersenkende Mittel anwenden

### Windpocken

Windpocken – Viren sind hochansteckend und werden in Entfernungen von bis zu 10 Metern übertragen. Die Ansteckungsgefahr besteht bereits 2 Tage vor dem ersten Auftreten der Krankheitszeichen. Die Ansteckung dauert so lange, bis die Bläschen eingetrocknet sind (etwa 10 Tage) Die Inkubationszeit beträgt 12–21 Tage.

Windpocken beginnen wie eine Erkältung mit Halsweh, Kopfweh und Fieber. Am ganzen Körper bilden sich linsengrosse rote Flecken, die sich rasch mit Wasser füllen und Bläschen bilden. Diese platzen auf und verkrusten. Die Bläschen treten besonders stark an der behaarten Kopfhaut und auf den Schleimhäuten auf. Der Ausschlag juckt stark. Er entwickelt sich innerhalb von 4–5 Tagen in Schüben. Nach 2–3 Wochen ist alles überstanden.

- Juckreiz lindern z. B. mit Mentholpuder oder gerbstoffhaltigen Lösungen.
- Das Kind sollte sich nicht kratzen. Aufgekratzte Windpocken entzünden sich leicht und hinterlassen Narben.
- Erst wenn alle Windpocken verkrustet sind, darf das Kind wieder lauwarm duschen, was auch den Juckreiz lindert.
- Im Zweifelsfall den Arzt konsultieren.

### Hirnhautentzündung

Die Hirnhautentzündung ist keine häufige Kinderkrankheit.

Das kranke Kind wirkt teilnahmslos, hat Kopfschmerzen, hohes Fieber und erbricht. Häufig kann das Kind den Kopf nicht nach vorne beugen. Es können Krampfanfälle auftreten.

### Wichtig:

Beim leisesten Verdacht auf Hirnhautentzündung sofort den Arzt aufsuchen!

**Wir freuen uns, Sie über die Fiebertestmethoden sowie die geeigneten Massnahmen bei den verschiedenen Krankheiten beraten zu dürfen!**