

FIEBER BEI KINDERN

Der Januar ist da. Draußen ist es kalt und windig. Leider ist das auch die Zeit für Erkältungen. Im Winter haben viele Kinder mal Fieber. Aber keine Sorge: In den meisten Fällen ist Fieber ein normales Zeichen dafür, dass sich der Körper gegen Krankheitserreger wehrt.

In diesem Newsletter geben wir Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können. Damit es schnell wieder gesund wird.

10 Min. Lesezeit | #FieberBeiKindern #GesundDurchDenWinter #ElterntippsJanuar #KindGesundheit #WasTunBeiFieber



Liebe Eltern,

wussten Sie, dass Fieber keine Krankheit ist?

Fieber ist ein Zeichen, dass sich der Körper gegen Krankheiten wehrt.

Ab 38 Grad spricht man von Fieber.

Ab 39 Grad von hohem Fieber.

Der Körper heizt sich auf, um Krankheitserreger zu bekämpfen.

Krankheitserreger sind zum Beispiel Viren und Bakterien.

Ärztinnen und Ärzte bestätigen die positive Wirkung von Fieber.

Aber viele Eltern sind besorgt, wenn ihr Kind Fieber hat.

Und geben dem Kind Medikamente, um das Fieber zu senken.

Wir haben herausgefunden:

Es kann dem Kind schaden, wenn man zu früh Medikamente gegen das Fieber gibt.

Wichtig:

Fieber ist selbst keine Krankheit.

Fieber ist ein Hinweis auf eine beginnende Erkrankung.

Deshalb heißt der Tipp von Kinderärztinnen und -ärzten:

Behandeln Sie die Krankheit und nicht das Fieber!

Was bedeutet die Körpertemperatur?

- 36,5 bis 37,5 Grad: normale Körpertemperatur eines gesunden Kindes
- 37,6 bis 38,4 Grad: erhöhte Temperatur
- 38,5 Grad: Fieber
- 39 Grad und mehr: hohes Fieber

Die Körpertemperatur ist abends meist etwas höher als morgens.



ALLGEMEINE TIPPS

Ruhe bieten –

Lassen Sie Ihr Kind viel schlafen und ausruhen.

*

Viel trinken lassen –

Geben Sie Ihrem Kind viel Flüssigkeit.

*

Nicht zu warm anziehen oder zudecken –

Ziehen Sie das Kind leicht an. So kühlt es ab.

*

Fieber nicht sofort senken –

Geben Sie nur bei hohem Fieber oder Unwohlsein Medikamente zum Fiebersenken.

*

Kind aufmerksam beobachten –

Beobachten Sie Ihr Kind:

Wirkt es sehr schwach?
Hat es Schmerzen?



KONKRETER TIPP

Fieber-Detektive

Bei diesem Spiel finden Sie gemeinsam heraus, was bei Fieber wichtig ist. Und wie man einem „kranken“ Spielkind helfen kann..

Vorbereitung:

- Entscheidet gemeinsam, wer das kranke Kind spielen will. Das kann ein Kind sein oder Mama oder Papa. Oder eine Puppe.
- Die anderen sind die Pflegerinnen und Pfleger.
- Schreibt Zettel mit Symptomen. Zum Beispiel: • heiße Stirn • frösteln • kein Hunger

So geht's:

- Das „kranke“ Kind sagt seine Symptome. Zum Beispiel: „Ich habe eine heiße Stirn.“ „Mir ist kalt.“
- Die anderen müssen überlegen, was dem Kind hilft. Zum Beispiel: „Zieh leichte Kleidung an!“
- Für jede richtige Antwort gibt es einen Punkt.
- Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Punkten.



Was bringt das Spiel?

- Kinder lernen spielerisch, wie sie mit Krankheit und Fieber umgehen können.
- Kinder lernen, sich auszudrücken.
- Kinder lernen Empathie.
- Die ganze Familie kommt zusammen.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern

Achten Sie auch auf sich – Nur wenn Sie gesund sind, können Sie Ihr Kind am besten unterstützen. Nehmen Sie sich Zeit für eine kleine Pause. Trinken Sie genug. So können Sie am besten für Ihr krankes Kind da sein.

HIER finden Sie weitere Infos: Welche Hausmittel helfen am besten bei Fieber?

Klicken Sie auf den folgenden [Link](#).



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie sind auf [unserer Internetseite](#). Hier ist der QR-Code:



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

HIER finden Sie einen interessanten Text zum Thema „Fieberbehandlung bei Kindern“.

*

Möchten Sie mehr zum Thema Kinder-Gesundheit erfahren?

Dann folgen Sie uns in den **sozialen Netzwerken**.



Beste Grüße,
das RAKUNS-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich [hier](#) abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
rakuns@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock