

Die Fieberphasen

1. Fieberanstieg

Das Fieber beginnt häufig mit Schwäche, Frösteln bis hin zu Schüttelfrost. Die Wärme wird ins Körperinnere gezogen.

Typische Zeichen:

- Abgeschlagenheit
- Appetitlosigkeit
- Glieder- und Kopfschmerzen
- Unwohlsein, Erbrechen
- Blasses Hautkolorit
- Kalte Hände und Füße evtl. Bereits heißer Kopf
- Frieren oder Zittern, Schüttelfrost

SO KÖNNEN SIE HELFEN – Ziel: Die gewünschte Körpertemperatur erreichen

- Gut wärmen, besonders die Füße (z. B. Wollsocken)
- Keine Kühlung, keine kalte Umgebung
- Ruhige, reizarme Atmosphäre (kein Bildschirm, kein Hörspiel)
- Warme Getränke anbieten (z. B. Tee)
- Essen ist nicht nötig – wenn gewünscht: Schonkost wie z.B. Haferbrei mit Apfel oder Reis mit Möhren
- Sanfte Berührung: Hand auf der Stirn, Seidentuch oder feuchter Waschlappen

2. Fieberplateau

Die Körpertemperatur hat ihr neues Gleichgewicht erreicht.

Typische Zeichen:

- Hände und Füße werden warm
- Rote Wangen, glänzende Augen
- Das Kind wirkt ruhiger, aber oft müde
- Ggf. Phantasieren (normal bei Fieber)

SO KÖNNEN SIE HELFEN – Ziel: Ruhe, Komfort und Erholung

- Ungestörten Schlaf ermöglichen
- Leichte Kleidung, dünne Decke
- Frische Luft ohne Zug
- Häufig kleine Schlucke trinken:
 - Wasser/Tee
 - Wasser mit verdünnten Säften/ Gemüsebrühe
- Leichte Kost (fett- und eiweißarm, zuckerfrei)

Ergänzend möglich:

- Apis/Belladonna Globuli WALA bei sehr hohem Fieber bis zu halbstündlich 5 Globuli
- Fieber- oder Zahnzäpfchen WELEDA nach Bedarf
- Körperwarme Wadenwickel (nicht kalt!)

3. Entfieberung und Rekonvaleszenz (Erholungsphase)

Das Fieber sinkt, die Wärme verteilt sich wieder im ganzen Körper.

Typische Zeichen:

- Blässe
- Häufiges Einschlafen
- Schwitzen
- Anhaltende Erschöpfung

SO KÖNNEN SIE HELFEN – Ziel: Sanfte Erholung

- Warm halten
- Kälte und Nässe vermeiden (Rückfallgefahr)
- Ausreichend Schonung
- Aktivitäten langsam steigern

Unterstützung:

- Bei starkem Schwitzen: morgens 1 Tasse Salbeitee
- evtl. Meteoreisen- oder Roseneisenglobuli (3× täglich 5–10 Globuli für ca. 4 Wochen)

Ernährung:

Neue Lebensmittel langsam einführen:

- Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst
- Möglichst regional & saisonal
- Vermeiden: Zucker & stark verarbeitete Produkte