



# Angstfrei mit Fieber

---

Fieber verstehen,  
Angst überwinden



Bäume brauchen den Wind damit sie in  
den Himmel wachsen können.

Wenn sie während ihres Wachstums  
nicht geprüft werden, wirft sie der erste  
Sturm um.

So ist es auch mit dem Immunsystem.

Wenn es nicht manchmal  
herausgefordert wird, funktioniert es  
nicht richtig.

Es ist die Zeit das Gleichgewicht wieder  
herzustellen!





## **INHALTSVERZEICHNIS**

### **WARUM KINDER FIEBER BRAUCHEN**

Fieber verstehen Seite - 1

Was ist Fieber Seite - 3

Sinn und Zweck des Fiebers - Seite 5

Fieber hemmen, Fieber richtig messen - Seite 6

Wann wird Fieber gefährlich - Seite 8

### **TIPPS UND TRICKS FÜR DEN FIEBERALLTAG**

Homöopathie - Seite 12

Wadenwickel - Seite 15

Schlaf und Ruhe - Seite 17

Schlusswort - Seite 18

Autorin - Seite 19

# WARUM BRAUCHEN KINDER FIEBER?

## FIEBER VERSTEHEN

Wollen wir das Fieber besser verstehen, so müssen wir es mit anderen Ausdrucksformen für Wärme betrachten.

Unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist von einem Wärmeoptimum bei etwa 37°C abhängig, welche der Körper durch seine Wärmeregulationsfähigkeit aufrechterhält. Im Schwitzen entledigen wir uns der überschüssigen Wärme und in der Kälte versuchen wir sie durch Muskelzittern und Zähneklappern zu steigern. Weder frierend noch schwitzend können wir konzentriert denken und handeln. Im menschlichen Organismus dient die Blutzirkulation der Wärmeverteilung. Dadurch werden die Stoffwechselforgänge der einzelnen Organe in entscheidendem Masse mitbestimmt.





Ob etwas "im Fluss bleibt", sich "ablagert", ob ein Stoff "veratmet" oder "verbrannt" wird - all dies hängt vom Vorhandensein eines dafür geeigneten Wärmemillieus ab. So betrachtet ist die Wärme nicht nur Ausdruck unserer körperlichen und seelischen Aktivitäten, sondern auch Vermittlerin. Gefühle können eine Steigerung der Blutzirkulation bewirken und umgekehrt kann die durch Stoffwechselfvorgänge anfallende Wärme die Leistungsfähigkeit erhöhen. Dieser Wärmeorganismus wurde von Rudolf Steiner als Träger der ICH-Natur des Menschen beschrieben. Das Fieber hilft dem ICH, sich selbst zu individualisieren. Wer selber schon Kinder durch fiebernde Prozesse begleitet hat, kann Rudolf Steiner wohl recht geben, dass nach jedem überstandenen Fieber des Kindes ein neuer persönlicher Gesichtszug wahrnehmbar wird oder neue Verhaltensweisen aufgetreten sind.



# WAS IST FIEBER

Fieber ist eine vom Körper selbst eingeleitete Temperaturerhöhung, die nicht von der Aussentemperatur abhängt. Fieber bezeichnet den Anstieg der Körpertemperatur auf über 38°C infolge Erhöhung des Temperatursollwertes im zentralen Nervensystem (ZNS). Bei 37°C und 38°C spricht man von erhöhter Temperatur, bis 38,5°C von mässigem und ab 39°C von hohem Fieber.

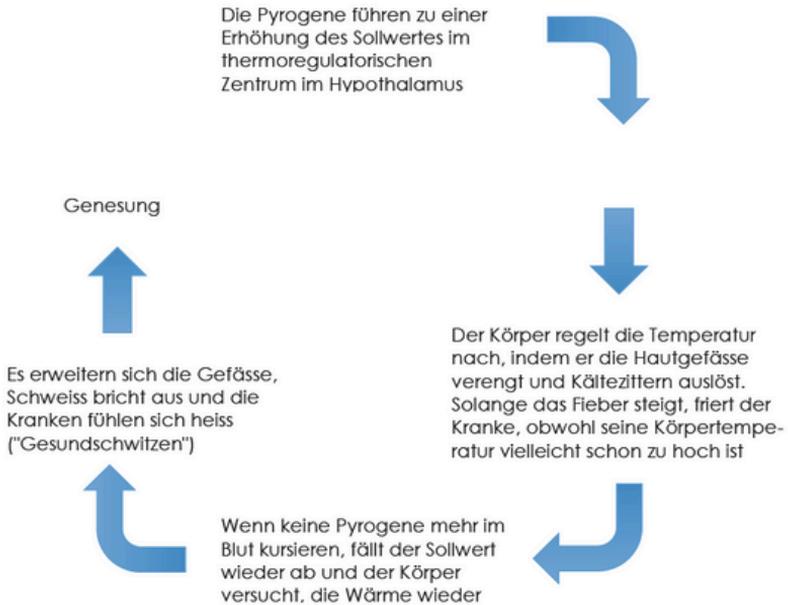
Fieber selbst ist keine Krankheit, sondern immer ein Merkmal für einen sehr aktiv ablaufenden Abwehr- und Anpassungsprozess des Organismus.

Meist liegt der Erhöhung des Sollwertes die Einwirkung von Pyrogen\* zugrunde. Das sind fiebererzeugende Stoffe, die von Bakterien, Viren und Pilzen produziert werden. Sobald sie in die Blutbahn gelangen, lassen sie die Körpertemperatur ansteigen.

Aber auch körpereigene Aktivatoren wie Prostaglandine, die bei Entzündungsreaktionen ausgelöst werden, können Fieber auslösen.

Fieber ist bei Entzündungsreaktionen ein sinnvoller Mechanismus. Die erhöhte Temperatur beschleunigt Entzündungs- und Abwehrvorgänge.

# Die Fieberentstehung lässt sich mit den Mechanismen eines Regelkreises veranschaulichen:



\* Pyrogen (von griechisch pyros = Feuer) bedeutet Fieber erregend. Man unterscheidet: endogene Pyrogene, die der Organismus selbst produziert (z.B. Interleukine) und exogene Pyrogene, die von aussen in den Körper gelangen (z.B. Toxine von Bakterien, Viren) Quelle Wikipedia



## SINN UND ZWECK DES FIEBERS

Sinn und Zweck für die Erhöhung des Sollwerts liegt in der Abwehr von Krankheitserregern. Fieber hilft dem Körper, Krankheitserreger zu bekämpfen und das Immunsystem zu aktivieren. Viren, Bakterien und andere Parasiten sind an die normale Körpertemperatur von 36 bis 37°C angepasst. Bei erhöhter Körpertemperatur vermehren sie sich langsamer, werden geschädigt oder sterben sogar ganz ab. Die Konzentration von einigen Substanzen im Blut - Eisen, Kupfer und Zink - sinkt, welche die Bakterien für ihre Vermehrung brauchen. Der Appetit der Fresszellen des Immunsystems wird durch Fieber kräftig gesteigert, wodurch sowohl die Krankheitserreger als auch von der Infektion zerstörtes Gewebe schneller beseitigt werden, was Voraussetzung für die Regeneration ist.

Ein fieberhafter Infekt ist kein unsinniger, lästiger oder gar gefährlicher Vorgang, der bekämpft werden muss. Er ist im Gegenteil ein biologisch ausgesprochen sinnvoller Prozess, der nicht nur wieder Ordnung im Organismus schafft, sondern das Kind in vielen Bereichen sogar stärkt und seine körperliche Abwehr und geistige Entwicklung fördern kann.



## FIEBER HEMMEN

Wird die Immunantwort des Körpers mit fiebersenkenden Mitteln gehemmt, braucht dieser länger, um die Erreger unschädlich zu machen. Die Viren und Bakterien werden nicht geschwächt, das Immunsystem ist weniger aktiv und der Genesungsprozess dauert somit länger. Die Gefahr, Infekte zu verschleppen steigt.

Mit dem Werkzeug Fieber ist der Organismus nicht nur in der Lage, bestehende Krankheiten auszuheilen. Fieber kann auch verhindern, dass eine akute Krankheit in eine chronische Verlaufsform übergeht. Umgekehrt bedeutet dies aber auch, dass die Unterdrückung von Fieber massgeblich für die Zunahme chronischer Krankheiten verantwortlich ist.

## FIEBER RICHTIG MESSEN

Der beliebteste Ort zum Fiebermessen ist die Achselhöhle. Allerdings ist ausgerechnet diese Methode die ungenaueste. Das Messen im Po liefert das genaueste Ergebnis. Danach folgen, absteigend in der Genauigkeit, die Messungen unter der Zunge, im Ohr und in der Achselhöhle. Wenn man in der Achselhöhle misst, sollte man etwa 0,5 Grad Celsius zur gemessenen Temperatur hinzurechnen.



## VIKARIATION

Unter Vikariation versteht man den Ortswechsel eines Krankheitsprozesses. Der Mechanismus knüpft an die Wechselbeziehung zwischen verschiedenen Schleimhautflächen und der Haut an, also den Oberflächenorganen. Dabei läuft folgender Mechanismus: Kann ein Krankheitsprozess auch nach mehrmaligem Rezidiv (nach einer Latenzzeit von meist drei bis sechs Wochen) im gleichen Gewebe nicht erfolgreich ausgeheilt werden, kommt es zu einer Verlagerung auf ein ähnliches Gewebe, dessen Abwehrkräfte noch unverbraucht sind.

Beispiele dafür: Eine mehrfach antibiotisch unterdrückte Tonsillitis (Mandelentzündung) vikariiert zu einer Otitis media (Mittelohrentzündung) oder einer spastischen Bronchitis. Ein mit Paracetamol unterdrücktes Fieber wird zu einer Zystitis (Blasenentzündung) oder zu rezidivierenden Durchfall (als Symptom für katarrhalische Prozesse der Darmschleimhaut). Oder eine nicht ausgeheilte Zystitis vikariiert zu einem Ekzem. Umgekehrt wird bei allergischen Kindern dieser Effekt oft sehr deutlich. Nach der natürlichen Überwindung eines hoch fieberhaften Infektes verschwindet die Allergieneigung nicht selten völlig.

Die nach den heute üblichen antiphlogistischen und antibiotischen Behandlungen regelmässig zu beobachtenden Krankheitsrezidive sind daher kein Zufall, sondern entspringen einer unabänderlichen natürlichen Gesetzgebung.

# WANN WIRD FIEBER GEFÄHRLICH

Obwohl Fieber als wichtigste und effizienteste Abwehrstrategie des Organismus gesehen wird, kann es mit so exzessiven Wärmeprozessen ablaufen, dass dadurch die Energiereserven des Organismus derart erschöpft werden, dass eine Notfallsituation eintritt. Steigt die Temperatur höher als 42°C kann dies lebensbedrohlich sein, da lebenswichtige Eiweiße ab dieser Temperatur zerstört werden.

Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde kennt durchaus Arzneimittel und Anwendungen, mit denen viele fieberhafte Krankheiten behandelbar sind. Es treten aber immer wieder Krankheitssituationen auf, die eindeutig die Reduzierung der Wärmeprozesse durch Antibiotika, Kortikoide und andere Antiphlogistika notwendig machen, auch in dem Bewusstsein, dass dies nicht zur Heilung führt, sondern nur die "Spitze des Eisberges" nimmt. Die Heilung muss der Organismus in jedem Fall mit seinen eigenen Strategien bewältigen.

## Beispiele:

akute Pneumonie (Lungenentzündung),  
Meningitis/Enzephalitis (Hirnhaut-/Hirnentzündung),  
Nephritis (Nierenentzündung), Peritonitis  
(Bauchfellentzündung), Sepsis (Blutvergiftung).

**Warnsignale:** Fieber über 40°C mit kühler Haut  
Kopfschmerzen  
starke Blässe, starke Schmerzen  
Bewusstlosigkeit, Delirium, Zucken  
Nackensteife (Meningismus)



## AUSTROCKNUNG

Vor allem wenn fiebernde Kinder schlecht trinken oder einen zusätzlichen Flüssigkeitsverlust durch Erbrechen oder Durchfall haben, besteht die Gefahr der Austrocknung. Dies kann besonders bei Säuglingen und Kleinkindern rasch zu bedrohlichen Zuständen führen (manchmal innerhalb eines Tages). Trinkt das Kind nicht ausreichend und wird kein Einlauf gemacht, kann eine künstliche Flüssigkeitszufuhr mittels Infusion nötig werden.



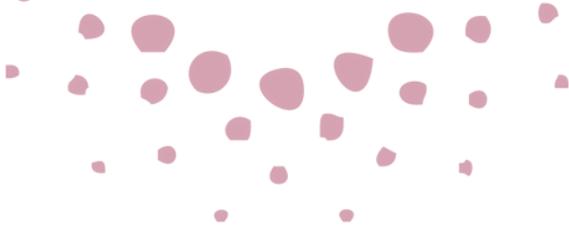
## FIEBERKRÄMPFE

Manche Kleinkinder entwickeln überschüssende Reaktionsmuster, sogenannte spasmophile Diathese, die sich als Fieberkrämpfe äussern können. Die bedrohlich aussehenden Fieberkrämpfe klingen oft harmlos ab, können jedoch auch zum Atemstillstand führen. Jede anfallsartige erstmalige Bewusstlosigkeit mit oder ohne Krampf ist ein Grund, sofort den Arzt zu kontaktieren. Bei Andauern des Zustandes nach fünf Minuten muss der Arzt oder das Spital schnellstmöglich aufgesucht werden.

Fieberkrämpfe treten vor allem auf, während die Körpertemperatur rasch ansteigt oder rasch fällt; aber nur selten dann, wenn das Fieber eine konstante Höhe hat. Zu erwähnen ist auch, dass kein Zusammenhang zwischen fieberhaften Infekten im Kindesalter und Anfallskrankheiten wie z.B. Epilepsie besteht.

Der Fieberkrampf ist in den ersten Lebensjahren häufiger, weil das kindliche Gehirn aufgrund seiner Unreife noch wesentlich empfindlicher auf Temperaturerhöhungen reagiert als später. Man spricht von einer niedrigen Krampfschwelle im Kindesalter. Daher kommt es auch, dass unmittelbar nach dem Fieberkrampf das Hirnstrombild (EEG) leichte bis mittelschwere pathologische Veränderungen zeigen kann, die sich jedoch innerhalb von 14 Tagen wieder vollständig zurückbilden.

Die Neigung von Fieberkrämpfen legt sich spätestens bis im vierten Lebensjahr.



## SPEZIELLE FIEBERKRANKHEITEN

Neben den Krankheiten, bei denen Fieber eine heilsame Wirkung hat, gibt es aber auch einige fieberhafte Krankheiten die darauf beruhen, dass das Immunsystem in seinen Funktionen "entgleist" ist und Mechanismen entfaltet, die nicht nur "biologisch sinnlos", sondern für den Gesamtorganismus sogar sehr schädlich sind. Im Kindesalter sind dies vor allem Heufieber und rheumatisches Fieber.

Heufieber ist eine verschärfte Form des Heuschnupfens. Es äussert sich neben den typischen Heuschnupfensymptomen zusätzlich mit einer Erhöhung der Körpertemperatur. In diesem Fall ist Fieber nicht hilfreich, sondern es verstärkt die sowieso schon überschüssig ablaufenden Abwehrprozesse zusätzlich.

Das rheumatische Fieber beruht ebenfalls auf einer Fehlprogrammierung des Immunsystems. Körpereigene Zellen werden als fremd interpretiert und von den verschiedenen Abwehrzellen wie schädliche Substanzen attackiert. Bei dieser Autoimmunerkrankung entstehen heftige Entzündungsprozesse, die an Nieren, Herzklappen oder Gelenken auftreten können und mit Fieber einhergehen.

# TIPPS UND TRICKS FÜR DEN FIEBERALLTAG

## HOMÖOPATHIE

hohes Fieber (über 39°C)

Plötzliches Auftreten

KEIN Schweiss

Kind möchte nicht allein sein

Grosse Unruhe, Angst, wirft sich im Bett hin und her

Durst, verlangt nach kalten Getränken

Fühlt sich besser in kühler Luft als im warmen Raum

Eine Wange blass, andere gerötet

➡ Aconitum C30

hohes Fieber (über 39°C)

Plötzliches Auftreten

Mit Schweiss

Gerötetes Gesicht

Heisser Kopf, kalte Hände und Füsse

Halluzinationen, fantasiert

Möchte allein sein, gereizt

Verlangt nach Wärme, kein Durst

Glänzende Augen, grosse Pupillen

➡ Belladonna C30





Fieber mässig hoch (max. 38,5°C)  
Langsames erscheinen der Symptome  
Gerötete Wangen  
Erschöpfung  
Unruhiger Schlaf  
Verlangt nach kalten Anwendungen  
➡ Ferrum phosphoricum C30

Fieber mässig hoch, um die 38°C  
Langsames erscheinen der Symptome  
Dunkelrot gefärbtes Gesicht  
Kein Durst  
Will allein sein, Ruhe haben  
Kann die Augen kaum öffnen (Augenlieder schwer)  
Muss häufig Wasser lösen  
➡ Gelsenium C30

Im akuten Fall stündlich 5 bis 10 Globuli im Mund zergehen lassen, möglichst 10 Minuten vor und nachher nichts essen oder trinken.

Sobald eine Veränderung eintritt, Mitteleinnahme absetzen. Je akuter und dramatischer die Situation, desto häufiger wird das Mittel verabreicht. So empfiehlt sich bei einem Kind mit sehr hohem Fieber 5-10 Kügelchen im Wasser auflösen und schluckweise alle 10 Minuten einnehmen. Vor der Einnahme jeweils umrühren. Sobald sich eine Veränderung des Zustandes zeigt, nicht mehr einnehmen!



## **SCHÜSSLER SALZE INNERLICH**

Folgende Schüssler-Salze werden innerlich gegen Fieber eingesetzt:

Nr. 3 Ferrum Phosphoricum

Nr. 5 Kalium Phosphoricum

Nr. 24 Arsenum jodatatum

Anwendung: 3 bis 6 mal täglich 1/2 - 2 Tabletten je nach Alter und Körpergrösse.

Tabletten einzeln einnehmen und langsam im Mund zergehen lassen.

## WADENWICKEL

Wenn das Fieber sehr hoch ist, Unruhe und Verwirrtheit besteht, kann die Wärme mit Wadenwickel abgeleitet werden. Um nicht ungewollt die entgegengesetzte Wirkung zu erreichen sind einige Dinge zu beachten. Wie bereits erklärt, friert das Kind während des Fieberanstiegs. Das Kind verlangt in dieser Zeit nach wärmerer Kleidung oder Decken. Die Beine sind kalt und es besteht Schüttelfrost. Dies kann man mit zusätzlicher Wärme von aussen unterstützen. Hier sind die warmen Wadenwickel angesagt. In dieser Phase laufen die kalten Anwendungen den körpereigenen Bemühungen zuwider. Hat der Organismus genug Wärme erzeugt und das Fieber ist auf dem Höhepunkt angekommen, wird das heisse Blut in die Körperoberfläche, Arme und Beine, geleitet. Zur Unterstützung dieser Phase können an den gut durchwärmten Beinen nun kühle Wadenwickel angewendet werden.

Als erstes Unterlage als Nässeschutz bereitlegen, dann kühl-/warm-nasse Innentücher eng um die Waden wickeln, trockene Zwischentücher darüber wickeln und mit wollenen Aussentüchern oder einer Wolldecke abschliessen. Sobald die Wickel warm werden, müssen sie erneuert werden. Dazu die Innentücher kräftig auswaschen bevor sie wieder an die Unterschenkel gewickelt werden. Zum Schluss gut abtrocknen und nachruhen. Wenn das Kind fröstelt die Anwendung abbrechen.



Ausserdem kann mit Kräutertees der Stoffwechsel und die Ausscheidung angeregt werden.

## FIEBERTEES

Rp.	Holunderblüten	30g
	Lindenblüten	20g
	Mädesüssblüten	30g
	Kamillenblüten	10g
	Pomeranzenschale	10g

D.S. 1 bis 1.5 TL pro 250ml Wasser, Infus, ca. 7 Minuten ziehen lassen. 3-5 Mal täglich eine Tasse.

Oder:

Rp.	Holunderblüten	30g
	Lindenblüten	30g
	Mädesüssblüten	20g
	Hagebuttenfrüchte	20g

D.S. 1 bis 1.5 TL pro 250ml Wasser, Infus, ca. 7 Minuten ziehen lassen. 3-5 Mal täglich eine Tasse.

Kinder über 15 Jahre > Erwachsenenendosis

Kinder von 7-14 > halbe Erwachsenenendosis

Kleinkinder, Säuglinge > max.  $\frac{1}{4}$  der Erwachsenenendosis, bei teelöffelweise Verabreichen, bei Tinkturen 1Tr. Pro Lebensjahr





## SCHLAF UND RUHE

Schlaf und Ruhe ist und bleibt die beste Medizin. Bei Kindern kommt eine Krankheit meistens so schnell wie sie auch wieder geht. Die Kinder sollten nach einer überstandenen Krankheit nicht sofort wieder in die Krippe, Spielgruppe oder Schule geschickt werden, sondern noch 1-2 Tage zu Hause möglichst in Ruhe richtig fertig auskurieren. Das ist wichtig, damit kein Rezidiv erfolgt.



## SCHLUSSWORT

Unsere heutige Schulmedizin ist so weit vortgeschritten wie noch nie, doch wie alles auf der Welt unterliegt auch sie dem Gesetz der Polarität. Sie bringt wirklich grosse Vorteile die kaum wegzudenken sind, sie bringt aber auch einige Nachteile und diese sollten uns bewusst sein. Wir sollten den Menschen als Ganzes betrachten und Ursache und Wirkung verstehen lernen, statt Symptome unterdrücken. Nur so kann wieder eine gesunde Balance entstehen und chronischen Krankheiten entgegengewirkt werden.



Vergleichen wir unsere Homöostase mit einem Mobile. Ziehen wir einseitig, kommt die Gegenseite aus der Balance. Schneiden wir unten ein kleines Stück raus, ist die Wirkung bis zum obersten Teil erkennbar.

Und so ist es auch mit unserer Gesundheit und unserem Körper. Es kann operiert, rausgeschnitten und unterdrückt werden, jedoch nicht ohne Auswirkung auf andere Systeme. Wir sollten wieder darauf vertrauen, dass unser faszinierender, einzigartiger Körper "programmiert" ist, die Balance selber herzustellen. Und wenn er dies nicht alleine schafft, sollten wir wie beim Mobile nicht nur das Einzelteil betrachten, sondern der Mensch als Ganzes.

## AUTORIN

Als Eltern setzen wir sehr stark die Weichen unserer Kinder für ihre spätere Gesundheit. Dieser Ratgeber soll den Eltern einen kleinen Einblick geben, wie sie ihre Kinder auf dem Weg zu einem starken und resilienten Immunsystem begleiten können.

Ich bin Mutter eines grossartigen Jungen, leidenschaftliche Naturheilpraktikerin, Heilerin und Yogalehrerin, Natur- und Musikliebhaberin, Kräuterhexe, Geniesserin, Lebenskünstlerin und Bewegungsmensch. Ich begleite die Menschen auf ihrem Weg, Körper, Geist und Seele auf Gesundheit und Lebensfreude auszurichten.

Mein Herzensprojekt ist, mein über Jahre angeeignetes Wissen der Heilung und der Naturheilkunde an Mütter und Familien weiterzugeben, damit die Kinder stark, resilient, geschützt, gesund und voller Liebe aufwachsen dürfen.

Nadja Bachmann  
Eidg. Dipl. Naturheilpraktikerin TEN

**NADJA**  
**BACHMANN**   
Ganzheitlich  
gesund sein

[nadjabachmann.com](http://nadjabachmann.com)

