

# Hilfe! Mein Kind ist krank

---

Sie ist bereits da! Die Zeit, wo Husten, Schnupfen und Fieber vielen zu schaffen machen. Von Erkältungskrankheiten sind Erwachsene und Kinder zwar gleich betroffen. Kinder bekommen jedoch leichter Fieber und es kann auch deutlich höher sein, als beim Erwachsenen. Ist das Kind erkrankt, ist man oft verunsichert, was zu tun ist. Vor allem, wenn die ersten Krankheitssymptome an einem Wochenende oder Feiertag auftreten. Soll ich einen Arzt rufen? Braucht mein Kind Bettruhe? Welche Hausmittel gibt es? Das sind einige der Fragen, die sich besorgte Eltern immer wieder stellen. Zum einen wollen sie nichts verabsäumen, zum anderen scheuen sich manche, einen Notarzt zu rufen, wenn es vielleicht gar nicht erforderlich ist. Nachfolgend einige Hinweise und Tipps zum richtigen Verhalten.

## ARZT RUFEN

Es ist nicht ganz einfach, eine echte Grippe von einem grippalen Infekt zu unterscheiden, besonders wenn Gliederschmerzen und Hitzewallungen auftreten. In der Mehrzahl der Fälle handelt es sich allerdings um einen grippalen Infekt.

Auf jeden Fall sollten Eltern ärztlichen Rat suchen, wenn das Kind

- über 39,5 Grad Fieber hat, das sich auch durch Wadenwickel (siehe später) nicht senken lässt;
- am zweiten Tag noch Fieber hat;
- an Atemnot leidet;
- anhaltenden Husten hat;
- an Bewusstseinsstörungen leidet, verwirrt oder nicht ansprechbar ist.

Das sind nur einige Anhaltspunkte. Grundsätzlich gilt. Wenn Eltern den Eindruck haben, dass mit dem Kind etwas ernstlich nicht in Ordnung ist, unbedingt den Arzt rufen.

## FIEBERMESSEN

Fieberkontrolle ist wichtig. Das Fiebermessen sollte dreimal am Tag erfolgen. Morgens nach dem Aufwachen, mittags und gegen 18 Uhr. Das jeweils gemessene Fieber notieren, es kann dem Arzt bei der Diagnose helfen.

## ESSIGPATSCHERL

Essig wirkt fiebersenkend. Man vermischt 1 - 2 Esslöffel Essig mit zimmerwarmen Wasser und legt darin Baumwoll-Kniestrümpfe ein. Kniestrümpfe auswinden und dem Kind anziehen. Über die nassen Strümpfe kommen trockene. Den Vorgang ca. alle 10 Minuten wiederholen. Mit dieser Methode ist das Kind in seiner Bewegungsfreiheit nicht so eingeschränkt wie durch das Anlegen von Wadenwickel.

## WADENWICKEL

Wadenwickel sind ein altes, ungefährliches und wirksames Mittel, um Fieber zu senken:

Zwei Tücher in zimmerwarmes Wasser tauchen, auswinden und jeweils - nicht zu straff - vom Knöchel bis zur Kniekehle wickeln. Trockene Tücher darüber wickeln oder Wollstrümpfe überziehen. Mehrmals in ca. 10 Minutenabständen wechseln. **Wichtig!** Wenn das Kind fröstelt weder Essigpatscherl noch Wadenwickel machen. Auch während der Behandlung darf das Kind nicht frieren.

### HALSWICKEL

Bei Kindern ab dem dritten Lebensjahr kann man bei Halsschmerzen oder eitriger Angina einen Halswickel anlegen:

Größeres Taschentuch, Windel oder Geschirrtuch in lauwarmes Wasser tauchen, auswinden und dem Kind um den Hals wickeln. Mit einem trockenen Tuch umhüllen und eine schöne "Halskrause" bilden. Einen solchen Halswickel legt man am besten tagsüber an; alle 45 Minuten wechseln. Ein abends angelegter Wickel könnte sich beim schlafenden Kind lösen und abkühlen.

### BETTRUHE

Ein krankes Kleinkind muss nicht unbedingt im Bett bleiben, außer, es verlangt selbst danach. Fiebernde Kinder sollte man nicht zu warm anziehen. Ein normaler Schlafanzug aus Baumwolle genügt. Auch das Bettzeug sollte aus Baumwolle sein.

### SCHWITZEN

Eine Schwitzkur am Beginn einer Erkältung kann die Abwehrkräfte des Körpers mobilisieren und hilft, den Körper zu entgiften. Dem Kind zunächst heißen Holunderblüten- oder Lindenblütentee mit Honig geben, den es möglichst warm, schluckweise trinkt. Dann eine Schwitzpackung durchführen:

Eine große Wolldecke aufs Bett breiten, ein Leintuch in warmes Wasser tauchen, auswinden und das nackte Kind vollständig darin einwickeln. Anschließend fest in die Wolldecke einpacken und zudecken.

**Achtung!** Das Kind nicht alleine lassen. Fühlt es sich nicht wohl, die Packung wieder entfernen; ansonsten kann das Kind bis zu einer Stunde in dieser Packung bleiben.

### HUSTENREIZ

Honig lindert Hustenreiz. Kindern, wenn sie älter als 1 Jahr sind, kann man damit Erleichterung verschaffen. 1 - 2 Teelöffel Honig in einem Viertelliter warmer Milch verrühren und zu trinken geben.

**Achtung!** Keine heiße Milch nehmen; bei Temperaturen über 40 Grad wird die antibakterielle Wirkung des Honigs zerstört.

Nach der Anwendung Zähne putzen.

### OHRENSCHMERZ

Bei Ohrenschmerzen ist es unbedingt zu empfehlen, den Arzt einzuschalten, da es leicht zu Komplikationen kommen kann.

Vorübergehende Schmerzlinderung bringt jede Form von Wärmezufuhr. Wärmeflasche auflegen oder Bestrahlung mit einer Rotlichtlampe vornehmen.

Auch ein feuchtwarmer Umschlag hilft. Ein altes Hausmittel ist die Anwendung von Kartoffeln. Weichgekochte Kartoffel mit der Schale zu einem dicken Brei zerdrücken und in ein Tuch einschlagen. Zwischen Haut und Umschlag ein Tuch legen, damit es nicht zu Verbrennungen kommt. Auf den Wickel Watte geben, damit die Wärme erhalten bleibt. Das alles mit einem Tuch oder einer Mullbinde wie einen Kopfverband befestigen.

## **MEDIKAMENTE**

Für Kinder gibt es fast alle Medikamente in Form von Säften, Tropfen oder Zäpfchen. Manchmal ist es aber recht schwierig, die Kinder dazu zu bringen, ihr Medikament einzunehmen.

### **Dazu einige Tricks:**

Säfte werden zwar recht gerne genommen, haben häufig aber einen bitteren Nachgeschmack. Ein Keks oder etwas Obst im Anschluss vertreibt ihn.

Tropfen kann man leicht "verstecken". Im Kartoffelpüree, im Apfelmus, im Gemüse.

Ähnlich kann man Tabletten tarnen. Man steckt sie in ein Stück Banane oder etwa in ein Würstchen.

Sirup gibt man besser in kleineren Portionen. Z. B, nicht gleich zwei volle Löffel sondern viermal die halbe Menge.

## **HYGIENE**

Bei einem kranken Kind ist die Körperpflege ganz wichtig. Regelmäßiges Waschen unterstützt Atmung, Herztätigkeit und Kreislauf.

Schlafanzug, Bettwäsche und Handtücher häufig, am besten täglich, wechseln.

Die Räume regelmäßig Lüften, jedoch das Kind keiner Zugluft aussetzen. Die richtige Zimmertemperatur wäre zwischen 18 und 20 Grad.

Boden und Einrichtungsgegenstände im Krankenzimmer regelmäßig feucht abwischen.

**HALT! Bevor Sie etwas falsch machen oder verabsäumen.**

**Wenn nur die geringsten Zweifel bestehen, rufen Sie einen Arzt. Das gleiche gilt, wenn mit den angewendeten Hausmitteln nicht sehr rasch eine Besserung im Befinden des Kindes eintritt.**

