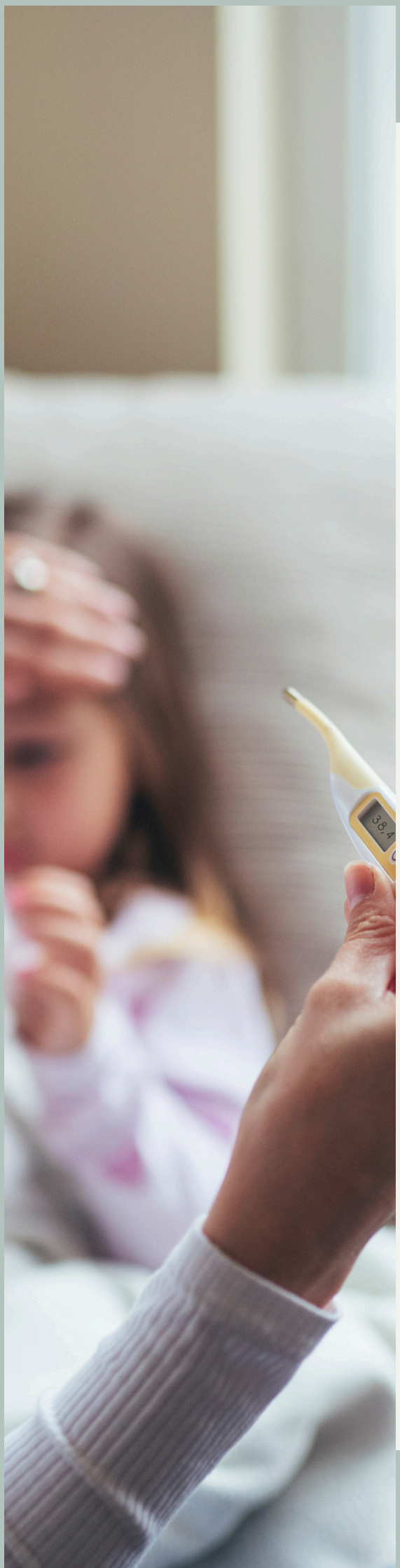
SOS-FIEBERLEITFADEN FÜR ELTERN

Wie du mehr Ruhe bewahren,
verstehen und begleiten kannst



Von Elena Murillo – Osteopathin,
Heilpraktikerin & zweifache Mama

homegrownhealth



Warum Fieber dein Freund ist (nicht dein Feind!)

Liebe Mama, lieber Papa,

ich weiß, wie es sich anfühlt: Dein Kind glüht, ist quengelig, schläft schlecht und du fühlst dich hilflos. Der erste Impuls? Fieber senken, schnell!

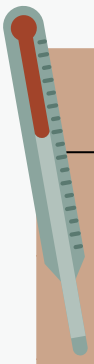
Aber halt!
Fieber ist keine Krankheit, sondern die **Heilreaktion des Körpers**. Es zeigt: Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren!

Was passiert bei Fieber?

- Körpertemperatur steigt → Viren und Bakterien können sich nicht so schnell vermehren
- Immunzellen werden aktiver → schnellere Heilung
- Stoffwechsel läuft schneller → Krankheitserreger werden bekämpft

Faustregel: Solange dein Kind trinkt, ansprechbar ist und zwischendurch auch mal lächelt, darfst du erstmal entspannt bleiben.

Wann Fieber beginnt – und was normal ist



Temperatur	Bedeutung
bis 37,4 °C	Normalbereich
ab 37,5°C	erhöhte Temperatur
ab 38 °C	mäßiges Fieber
ab 39,5 °C	hohes Fieber
über 40 °C	sehr hohes Fieber

*gilt für rektal gemessene Temperatur - andere Messmethoden liegen meistens darunter

Hierbei handelt es sich um Richtwerte . Ausschlaggebender als die Zahl auf dem Thermometer ist immer der Allgemeinzustand deines Kindes.

Das eine Kind scheint schon bei 38,5 °C einen hohen Leidensdruck zu haben - ein anderes hüpft bei 40°C noch fröhlich durch das Zimmer.

Wann du SOFORT zum Arzt gehen solltest (Red Flags!)

❌ Dein Baby unter 3 Monaten hat Fieber (über 38°C)

❌ Fieber über 40,2°C, das sich nicht senken lässt

❌ Dein Kind apathisch ist (nicht ansprechbar, schlaff)

❌ Krampfanfall (Fieberkrampf beim ersten Mal → immer Arzt!)

❌ Nackensteifigkeit (Kinn lässt sich nicht zur Brust beugen)

❌ Punktförmiger Hautausschlag, der nicht wegdrückbar ist (Petechien)

❌ Keine Flüssigkeitsaufnahme seit 8+ Stunden

❌ Schwere Atemnot oder blaue Lippen

Maßnahmenleitfaden bei Fieber

1 BEOBACHTEN



- Temperatur & Verlauf (Höhe? steigend, wechselhaft?)
- Allgemeinzustand (gut, weinerlich, apathisch?)
- Hautfarbe (normal, gerötet, blass?)
- Blick (klar, glasig, unfokussiert?)
- Schlaf/ Ruhe (ruhig, unruhig, nicht möglich?)
- Trink-/Urinmenge (normal, reduziert, verweigert?)

2 RUHE & TRINKEN

- Kind darf und sollte wenn möglich viel schlafen, ruhen, kuscheln.
- Regelmäßig kleine Mengen Wasser, Tee, verdünnte Brühe.
- Nicht zum Essen drängen - wenn überhaupt dann leichte Kost

3 RAUM & KLIMA

- Raumtemperatur möglichst nicht über 20°C, regelmäßig lüften (Kind dabei gut zudecken)
- Während Fieberanstieg (Schüttelfrost) Kind warm anziehen und zudecken
- Nach Erreichen der Solltemperatur (Hände und Füße sind warm, Wangen meist gerötet) leichte Kleidung, dünne Decke

4 BEGLEITUNG MIT HAUSMITTELN & NATURHEILKUNDE

- Wadenwickel und/oder Essigsocken
- Pflanzliche Unterstützung (z.B. Fiebertee, Zwiebelsäckchen)
- Homöopathische Begleitmittel



Eine Anleitung für die wichtigsten Hausmittel fin
du auf den nächsten Seiten

Wadenwickel

"Der Klassiker unter den Fiebermaßnahmen. Aber er will richtig gemacht werden, um seine positive Wirkung zu entfalten"

WAS DU BRAUCHST:

- 2 dünne Baumwolltücher (z.B. Mulltuch, Geschirrhandtuch)
- Eine Schüssel mit lauwarmen Wasser **(nicht kalt! 2-3°C unter Körpertemperatur)**
- 2 trockene Handtücher

WIE GEHT'S?

1. Tauche die dünnen Baumwolltücher in die Schüssel
2. Wringe sie aus (sie sollten feucht, nicht tropfnass sein)
3. Wickle sie um beide Waden (von Knöchel bis Kniekehle)
4. Lege anschließend die trockenen Handtücher drüber
5. Nach 10-15 Min abnehmen, 30 Min Pause, dann wiederholen

Wann?
Fieber über 39°C, Kind schwitzt, Hände und Füße sind warm

Wichtig:

- NIE bei kalten Füßen! (dann erst aufwärmen)
- NIE bei Schüttelfrost! (Körper will gerade Temperatur erhöhen)
- Bett schützen (Unterlage drunter)

Warum es wirkt:
Verdunstungskälte senkt sanft die Temperatur, ohne das Immunsystem zu blockieren.



Essigsocken

"Die sanftere Alternative zu Wadenwickeln.
Ideal über Nacht oder bei sehr sensiblen Kindern"



Wann?
Bei Fieber ab 38,5°C, auch bei kleineren Kindern

Wichtig auch hier:

- NIE bei kalten Füßen! (dann erst aufwärmen)
- NIE bei Schüttelfrost! (Körper will gerade Temperatur erhöhen)
- Abbrechen, wenn die Hände oder Füße deines Kindes kalt werden

Tipp:
Funktioniert auch über Nacht! Einfach zwischendurch nochmal anfeuchten, falls die Socken trocken werden und zum Schutz ein zweites Paar Socken anziehen

Warum es wirkt:
Essig fördert die Durchblutung und hat, dadurch, dass er Wärme sanft ableitet, eine fiebersenkende Wirkung. Er kurbelt außerdem das Immunsystem an und hilft, Abfallstoffe schneller abzubauen.

WAS DU BRAUCHST:

- Eine Schüssel mit lauwarmen Wasser **(nicht kalt! 2-3°C unter Körpertemperatur)**
- nicht pasteurisierter, Bioapfelessig
- 2 lange Wollsocken + Baumwollsocken
- 1 großes oder 2 kleine Handtücher

WIE GEHT'S?

1. Gib einen guten Schuss Essig in die Schüssel (1 Teil Essig auf 5 Teile Wasser)
2. Wringe sie leicht aus (sollten gut feucht, nicht tropfnass sein)
3. Ziehe sie über die Füße
4. Lege ein Handtuch um die Socken damit das Bett nicht nass wird
5. Ggf. nach 45 Minuten wiederholen

Fiebertee

"Die Lindenblüte ist hier der wichtigste Spieler. Als Extra-Kick fürs Immunsystem kann sie noch durch Holunderblüte und Hagebutte ergänzt werden."

WAS DU BRAUCHST:

- 1-2 TL getr. Lindenblüten (Apotheke)
- ggf. jeweils 1 TL getr. Holunderblüte und Hagebutte
- 200 ml kochendes Wasser

WIE GEHT'S?

1. Gib die Teemischung in ein Teesieb oder -ei
2. Übergieße es mit 200 ml kochendem Wasser
3. Lasse es ca. 10 Minuten ziehen
4. Abseihen und den Tee abkühlen lassen
5. Gib den Tee deinem Kind langsam (schluckweise!) zu trinken

Wann?
Bei Fieber (auch vor allem am Anfang wenn dein Kind noch fröstelt)

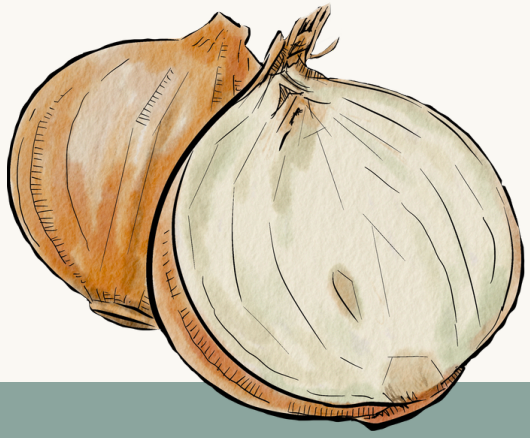
Dosierung:

- Kleinkind (1-3 Jahre): 50-100 ml
- Schulkind (ab 6 Jahre): 150-200 ml
- 2-3x täglich

Warum es wirkt:
Lindenblüten fördern das Schwitzen → Körper kann Temperatur selbst regulieren. Außerdem: viel Flüssigkeit = sehr wichtig bei Fieber!



Zwiebelsäckchen



"Der Gamechanger wenn sich der Infekt auf die Ohren legt - auch vorbeugend wunderbar einsetzbar."

Wann?
Bei beginnenden Ohrenschmerzen: Fieber und Kind fasst sich ans Ohr, weint beim Liegen

Warum es wirkt:
Die ätherischen Öle der Zwiebel wirken

- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
- antibakteriell
- schleimlösend
- abschwellend

.

Tipp:
Kann bei langanhaltendem Schnupfen auch vorbeugend angewandt werden

WAS DU BRAUCHST:

- Eine kleine Zwiebel
- Ein kleines dünnes Baumwolltuch (zb. eine halbe Mullwindel)
- Eine (Woll-) Mütze oder Stirnband

WIE GEHT'S?

1. Die Zwiebel fein hacken (nicht pürieren!)
2. In das Tuch legen und zu einem "Säckchen" falten
3. Kurz über Wasserdampf oder auf der Heizung erwärmen (nicht heiß!)
4. Auf das schmerzende Ohr legen (wichtig: Knochen hinter dem Ohr sollte auch bedeckt sein) und mit der Mütze fixieren
5. Solange drauflassen, wie es angenehm ist (bis zu 2 h) und dann 2 Stunden pausieren

Bonus: Ruhe & Kuschelzeit

"Die richtige Pflege und Umgebung bei Krankheit ist wirksamer als jedes Mittel!"



WANN

Immer wenn dein Kind Fieber hat bzw, krank ist!

WIE KANN DAS AUSSEHEN?

- Bett oder Sofa, gedimmtes Licht, Ruhe
- Möglichst kein Toben, kein Kindergarten, keine Reizüberflutung (keine Medien!)
- Vorlesen - ab und an Hörspiele, viel Kuscheln
- möglichst viel Gelegenheit zum Schlafen bieten
- Raum regelmäßig lüften (Kind dabei gut zudecken)
1. • Leichte Kleidung (Körper muss Wärme abgeben können), bei starkem Schwitzen Kleidung regelmäßig wechseln
2. • Trinken in Wachphasen regelmäßig anbieten (Tee, Wasser, verdünnte Brühe - Stillkinder werden öfters angelegt)
3. • Essen nur auf Wunsch und dann möglichst leicht (z.B. Obst,
4. Leichte Brühen - kein Industriezucker und nichts schwer
5. verdauliches)

WARUM ES WIRKT:

Der Körper braucht ALLE Energie fürs Heilen.
Ruhe = Energie sparen = schneller gesund.
Nähe und Zuwendung stärken den Körper für eine bessere Immunreaktion



„Heilung geschieht nicht, wenn wir sie erzwingen
sondern wenn wir dem Körper Raum geben, zu tun, was er kann."

Abwägung Hausmittel - Arztbesuch/ Schulmedizin

HAUSMITTEL REICHEN BEI:

- Fieber durch "normalen" Infekt (Erkältung, Grippe, Magen-Darm)
- Kind trinkt, ist ansprechbar
- Fieber kommt und geht in Wellen (typisch!)
- Spätestens nach 3-4 Tagen bessert sich der Zustand

ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN WENN:

- Fieber länger als 3 Tage ohne Besserung
- Du unsicher bist (Bauchgefühl zählt!)
- Begleitsymptome verschlimmern sich
- Dein Kind unter 6 Monate alt ist
- Red flags (s. Seite 2)

WAS IST MIT FIEBERSAFT & CO.?

Fieber zu senken sollte die **Ausnahme**, nicht die Regel sein.

Mögliche Gründe könnten sein:

- Sehr hohes Fieber (über 40°C), das nicht sinkt
- Starkes Unwohlsein (Kind weint durchgehend, findet keine Ruhe)
- Wenn du zum Arzt fährst und das Fieber kurz senken musst

Nicht aber:

- "Prophylaktisch" (einfach so, weil Fieber da ist)
- Um das Kind in Kita/Schule zu schicken (!)
- Weil du Angst hast (Fieber ist nicht gefährlich an sich)

Warum? Fiebersaft unterdrückt die Heilreaktion. Das Immunsystem lernt weniger. Studien zeigen, dass so Krankheiten manchmal länger dauern oder nicht richtig ausheilen.



Deine Notfall-Checkliste für die Hausapotheke



Hol dir diese Dinge und lege sie griffbereit JETZT bevor das nächste Fieber kommt:

BASIS:

- [ ] Fieberthermometer (digital, rektal am genauesten bei Kleinkindern)
- [ ] Lindenblüten (lose - Apotheke oder Reformhaus)
- [ ] Apfelessig (naturtrüb, Bio)
- [ ] Mullwindeln oder dünne Baumwolltücher
- [ ] 1 Paar Wollsocken + Baumwollsocken
- [ ] Zwiebeln (immer im Haus haben!)
- [ ] Wollmütze oder Stirnband
- [ ] evtl. Trinkbecher mit Strohhalm (erleichtert Trinken im Liegen)

OPTIONAL (FÜR FORTGESCHRITTENE)

- [ ] Wadenwickel-Set (selbstgemacht oder zu kaufen)
- [ ] Holunderblüten- & Hagebuttentee (Ergänzung zu Lindenblüten)
- [ ] Homöopathie + Schüsslersalze: Aconitum D12, Belladonna D12, Ferrum Phosphoricum (mehr dazu im Kurs)

Notizen

Dein nächster Schritt: Werde wirklich sicher!

Dieser Guide zeigt dir die Basics – aber das ist erst der Anfang!

Stell dir vor, du wüsstest:

✨ Genau, welches Hausmittel in welcher Fieber-Phase hilft

✨ Wie du Mittelohrentzündungen VORBEUGST und begleitest

✨ Wann und welches Mittel in der Homöopathie sinnvoll ist

✨ Wie du Husten, Schnupfen und Magen-Darm natürlich begleitest

✨ Wann du entspannt abwarten kannst und wann du handeln musst

Genau das lernst du in meinem Onlinekurs:

Kranke Kinder natürlich begleiten



5 Module zum Thema Fieber, HNO, Husten, Atemnot, Bauchschmerzen & Co.

Plus:

📖 Umfangreiches Workbook (80+ Seiten)

🎥 Alle Aufzeichnungen (lebenslanger Zugang)

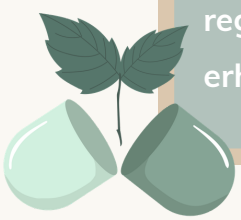
💬 1 Q&A Live-Call für deine Fragen

💬 Private Community

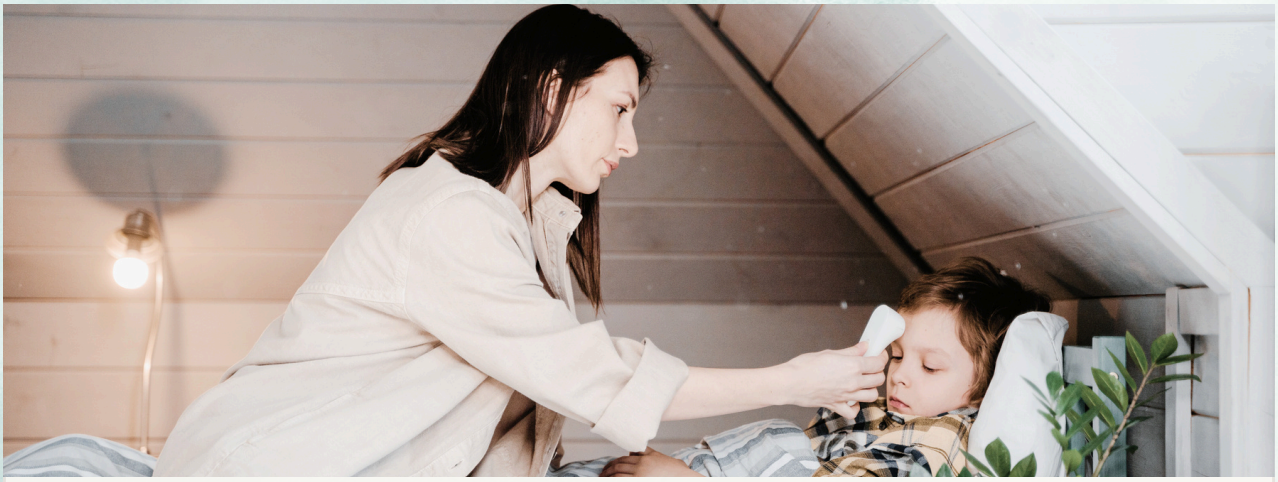
🌿 Rezepte, Checklisten, Anleitungen

Einmal im Jahr geöffnet: im Anschluss an meine **kostenlose Online-Challenge „Fit für den Winter“** vom 12. bis 14. November, mit einem besonderen Angebot für alle Teilnehmerinnen.

regulärer Preis: 147€ - mit deiner Anmeldung zur Challenge erhältst du ihn zum Aktionspreis!



Mehr Infos & Anmeldung



LIEBE MAMA, LIEBER PAPA,

du bist nicht allein. Tausende Eltern fühlen sich genauso wie du: verunsichert, überfordert, unsicher zwischen Bauchgefühl und Angst.

Aber hier ist die gute Nachricht:
Mit ein bisschen Wissen und ein paar guten Hausmitteln kannst du SO VIEL selbst tun. Am wichtigsten für das Gesundwerden bist DU - ruhig, präsent, liebevoll.

Nicht perfekt. Nicht allwissend. Sondern einfach DA.

Und genau dabei will ich dich unterstützen.

Bis bald,

Deine Elena

P.S.: Folge mir auf Instagram [@homegrownhealth_]. Dort teile ich regelmäßig Praxis-Tipps aus meinem Alltag als Osteopathin und Mama!

📎 **Rechtlicher Hinweis**
Dieser Leitfaden dient der Information und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Die Inhalte basieren auf Erfahrungen aus der Naturheilkunde und stellen keine Heilversprechen dar. Im Zweifelsfall oder bei akuten Beschwerden kontaktiere bitte immer einen Arzt oder Heilpraktiker. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.