



## KONTAKT

Havelland Kliniken GmbH  
Klinik für Kinder- und  
Jugendmedizin  
Ketziner Straße 19 • 14641 Nauen

### Klinik Nauen

Ketziner Straße 21 • 14641 Nauen

Sekretariat Klinik Nauen

Tel.: 03321 42-1940

Fax: 03321 42-151035

### Klinik Rathenow

Forststraße 45 • 14712 Rathenow

Sekretariat Klinik Rathenow

Tel.: 03385 555-3100

Fax: 03385 555-3109



# HAUSMITTEL



zur Fiebersenkung





### Fieber ist ein natürlicher Abwehrmechanismus.

Dennoch sollte man bei Kindern ab 39,5°C die Temperatur senken. Gerade wenn keine fiebersenkenden Medikamente zur Hand sind, bewähren sich weiterhin die guten alten Hausmittel:

#### Wadenwickel

**Alter:** ab 18 Monate (bei jüngeren Kindern: Mit handwarmen Wasser den Körper einmal abwaschen.)

**Ziel:** Temperatur 0,5°C bis max. 1°C senken

**Achtung:** Sind Hände und Füße bereits kalt, sollten keine Wadenwickel angelegt werden

#### Wadenwickel richtig anlegen:

- Bestehen aus **3 Tüchern**.
- **Innentuch** direkt auf die Haut. Baumwoll- oder Leinentuch, z. B. Geschirrtuch oder Stoffwindel. Tuch in handwarmes Wasser (28-32°C) tauchen, auswringen und um den Unterschenkel legen.
- Darüber ein etwas größeres trockenes **Zwischentuch** aus Baumwolle. Es saugt überschüssige Flüssigkeit auf und schützt das Außentuch.
- Als **Außentuch** trockenes Woll- oder Frotteetuch.
- Eine wasserdichte Unterlage ist empfehlenswert.
- Wickel sollte abgenommen werden, wenn sie nicht mehr kalt sind (also bei Hauttemperatur). Bei hohem Fieber ist der erste Wickel fast schon warm, wenn das zweite Bein umwickelt ist. Er muss dann rasch erneuert werden.
- 2. Wickel-Wechsel nach etwa 10 Min.
- 3. Wickel-Wechsel max. nach 30 Min.
- Bleiben Sie bei Ihrem Kind, während die Wickel anliegen und beobachten Sie es. Falls Ihr Kind friert, nehmen Sie die Wickel sofort ab.

Außerdem auf ausreichende Trinkmenge achten. Bekleiden Sie Ihr Kind zu Hause leichter.

#### Alternative:

Herstellung von fiebersenkender Medikamente durch den Apotheker

Fragen Sie in Ihrer Apotheke, ob Paracetamol- bzw. Ibuprofen-Zäpfchen oder auch Säfte durch diese selbst hergestellt werden können. Achtung! Fiebersäfte und -Zäpfchen aus einer Rezeptur sind nicht so lange haltbar wie industriell hergestellte.

#### Tipp:

Einige Tabletten (z. B. Paracetamol) sind suspendierbar, d. h. löslich in lauwarmen Wasser. Bitte beachten, dass die kleinste Variante 250 mg Paracetamol-Tabletten sind. Das bedeutet, Ihr Kind muss für diese Lösung mindestens 17 kg schwer sein.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

#### Quellen:

<https://www.apotheken-umschau.de/therapie/therapiearten/wadenwickel-bei-kindern-was-beachten-792531.html>

<https://www.apotheken-umschau.de/therapie/therapiearten/wadenwickel-richtig-anwenden-so-geht-s-743397.html>

handfussmund

(<https://instagram.com/handfussmund?igshid=YmMyMTA2M2Y=>)

