

- 2 EL Milch als Emulgator,
- einen Waschlappen,
- eventuell ein Badethermometer

Anwendungshinweis:

Öl und Milch mischen und dann in das warme Wasser geben, mit dem temperierten Wasser jeden Körperteil nacheinander mit leichten Strichen abwaschen und sofort – ohne Abtrocknen – wieder zudecken. Hierbei am rechten Bein beginnen, dann linkes Bein. Anschließend rechter Arm, dann links. Nach erneutem Fieberanstieg wiederholen.

Tipps zur Ernährung

- Akzeptieren Sie eine vorübergehende Appetitlosigkeit!
- Bei Fieber muss die Trinkmenge auf drei Liter erhöht werden – trinken Sie Kräutertees, stilles Mineralwasser, Obstsaft oder Brühen.
- Bei hohem Fieber können kalte Getränke sehr hilfreich sein.
- Meiden Sie tierisches Eiweiß zum Beispiel in Fleisch, Wurst, Käse.
- Zucker- und fettreiche Lebensmittel belasten den Körper zu sehr.
- Wenn Sie an bronchialen Infekten mit Schleimbildung leiden, verzichten Sie auf Milch oder Milchprodukte.

Weitere Tipps

- Kleidung und Bettzeug sollten der Temperatur und dem Befinden des Kranken angepasst sein: Bei hohen Temperaturen sollten Kleidung und Bettzeug leichter sein.
- Bei Frösteln oder Schüttelfrost sollten Kleidung und Bettzeug warm sein.
- Bei starkem Schwitzen muss das Bettzeug und die Kleidung regelmäßig gewechselt werden.

- Das Zimmer sollte gut gelüftet sein – aber vermeiden Sie Zugluft.
- Lassen Sie sich und Ihrem Körper ausreichend Zeit, um wieder gesund zu werden.
- Gönnen Sie sich Ruhe und Schlaf!
- Werden Sie nicht zu früh wieder aktiv!

Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam

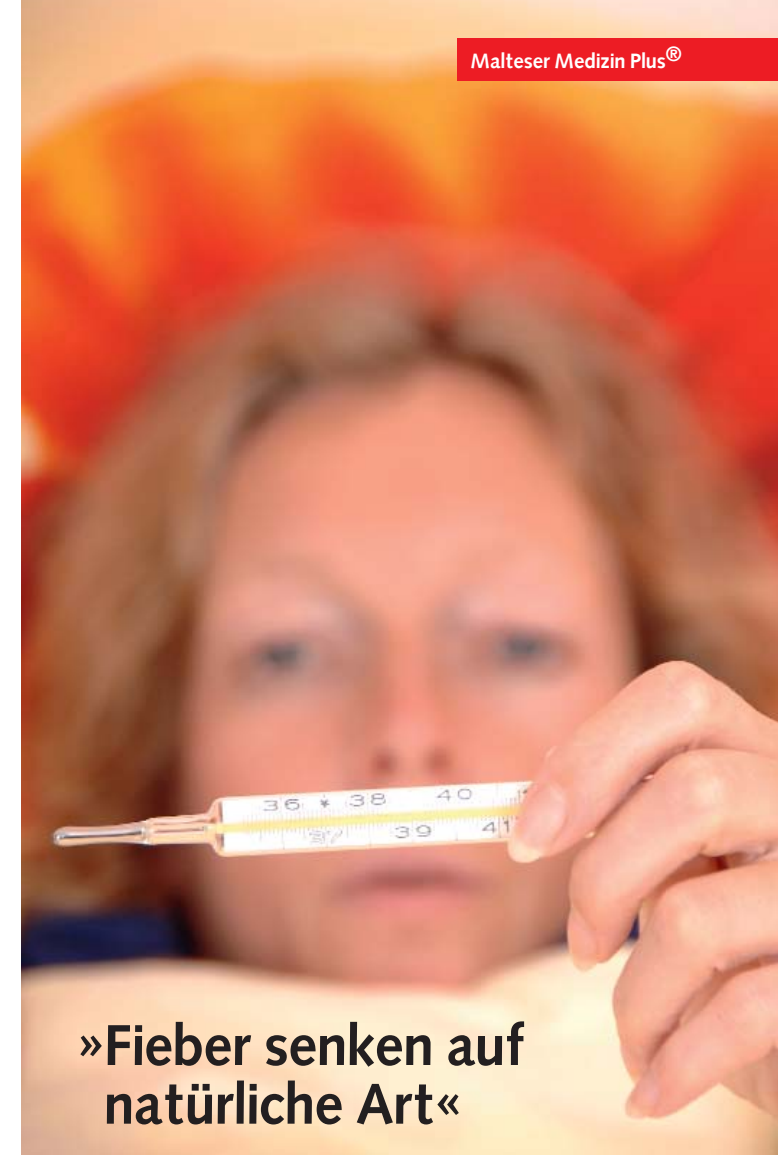
Weitere Informationen und Tipps finden Sie unter:
www.malterer-medizin-plus.de

Malterer Medizin Plus®

Das Plus für Ihre
Gesundheit



Ihr Malteser Krankenhaus



»Fieber senken auf natürliche Art«

Tipps aus der Naturheilkunde
und zur Ernährung



Was ist Fieber?

Fieber ist eine normale Abwehrreaktion des Körpers und bewirkt, dass zum Beispiel bei Infektionen Krankheitserreger, die in den Körper eingedrungen sind, schneller unschädlich gemacht werden können. Als Fieber bezeichnet man jede Temperaturerhöhung über 38 Grad. Bei Kindern über zwei Jahren und bei Erwachsenen belasten Temperaturen ab 39 Grad den Organismus und müssen gesenkt werden.

Wann entsteht Fieber?

Durch Infektionen mit Bakterien oder Viren oder als Begleiterscheinung mancher Erkrankung mit noch unbekannter Ursache, zum Beispiel Rheuma, aber auch im Rahmen einer schweren psychischen Belastung kann es fieberhafte Temperaturerhöhungen geben. Auch nach Verletzungen oder Operationen kann der Körper mit Fieber reagieren.

Wann sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen?

- Wenn das Fieber über 39 Grad ansteigt oder länger als einen Tag dauert,
- bei Babys, die jünger als ein halbes Jahr sind – wegen der Gefahr eines Fieberkrampfes,
- wenn es ohne erkennbaren Grund auftritt,
- nach einer Reise in ferne Länder (an Malaria denken!),
- bei neu auftretendem Hautausschlag oder ernststen Krankheitszeichen.

Die richtige Temperaturmessung

Die Temperatur kann im Mund beziehungsweise unter der Zunge (orale oder sublinguale Messung), unter der Achsel (axillare Messung) oder im Darm (rektale Messung) gemessen werden.

Die Messung im Darm ist vorzuziehen, da sie die genaueste ist. Generell ist die Temperatur am Vormittag beziehungsweise nach dem Schlaf niedriger und steigt im Laufe des Nachmittags an.

Wir möchten Ihnen mit einigen naturheilkundlichen Maßnahmen helfen, mit dem Fieber fertig zu werden.

Tipps aus der Naturheilkunde

Schweißtreibende Tees gehören zu den beliebtesten Anwendungen bei fieberhaften Erkrankungen. Sie können auch bei hohem Fieber genutzt werden. Die Schweißbildung führt zu einer Absenkung der Temperatur.

Teezubereitungen mit Lindenblüten, Holunderblüten, Weidenrinde und Mädesüßkraut haben eine schweißtreibende Wirkung und können sich positiv auf die körpereigene Abwehr auswirken, indem sie das Immunsystem stimulieren. Sie finden fertige Teemischungen in der Apotheke.



Wie kann ich das Fieber noch senken?

Mit den alt bekannten und bewährten Wadenwickeln!

Dazu brauchen Sie:

- ein Fieberthermometer,
- große Zellstoffunterlage,
- großes Handtuch,
- 2 Mullwindeln (Sanitastücher),
- Wasserschüssel mit temperiertem Wasser (2 Grad unter gemessener Körpertemperatur),
- 5 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl oder Zitronenöl aus der Apotheke/Reformhaus,
- 2 EL Milch oder Honig als Emulgator

Anwendungshinweis:

- Vor Anlage der Wadenwickel sollte die Temperatur gemessen werden.
- Vergewissern Sie sich, dass die Beine warm sind.
- Plastik/Gummiunterlage unter die Beine des Patienten und darauf das ausgebreitete große Frotteehandtuch legen.
- Mullwindeln in das Wasser mit Milch und Öl eintauchen, auswringen.
- Beide Unterschenkel von Knöchel bis Kniekehle getrennt einwickeln. Das darunter liegende Handtuch nach oben über beide Beine umschlagen – Unterlage wegen Plastikanteil auf keinen Fall mit umschlagen (Wärmestau!).
- Innentücher alle acht bis zehn Minuten wechseln, bevor sie warm werden.
- Dauer insgesamt circa 30 bis 60 Minuten, nach dreimaligem Wechsel Pause und Temperaturkontrolle.

Bei kalten Beinen sollen keine Wadenwickel gemacht werden!

Statt dessen kann eine Waschung mit Zitronen-/Pfefferminzzusatz helfen, das Fieber zu senken.

Sie brauchen:

- Eine Schüssel mit temperiertem Wasser (circa ein bis zwei Grad unter Körpertemperatur des Patienten),
- 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl oder Pfefferminzöl aus der Apotheke/Reformhaus,