



## GESUND DURCH DEN FAMILIENALLTAG

Kinder sind Abenteurer und wollen die Welt erkunden. Da ist es ganz normal, dass es hin und wieder zu kleineren Unfällen und Verletzungen kommt. Damit Ihre Kleinen in solchen Fällen schnell wieder wohl auf sind und gesund bleiben, geben wir Ihnen regelmäßig Gesundheitstipps für den Familienalltag – praktisch zum Ausschneiden und Aufheben.

In der Kinderklinik Augsburg | Mutter-Kind-Zentrum Schwaben ist Ihr Kind in besten Händen! Bei uns arbeiten Experten aller Fachrichtungen der Kinder- und Jugendmedizin unter einem Dach zusammen und versorgen Schwangere, Neugeborene, Kinder und Jugendliche auf höchstem medizinischem Niveau. Herzlich, kompetent und in einer Atmosphäre zum Wohlfühlen.

**Für Terminvereinbarungen: 0821 400-3456**

## FIEBER SENKEN – AM BESTEN MIT HAUSMITTELN

Eltern von Kita- und Grundschulkindern können ein Lied davon singen: Mit den kühleren Temperaturen rollen auch die Erkältungswellen an. Neben Husten und Schnupfen kommt es dann bei Kindern schnell zu erhöhter Temperatur (bis 38 °C) oder Fieber (ab 38 °C). Fieber ist nichts Schlechtes, sondern zeigt, dass das Immunsystem aktiv ist. Gleichzeitig kann hohes Fieber (über 39 °C) den Körper aber belasten. Fühlt sich Ihr Kind heiß an, sollten Sie die Körpertemperatur in regelmäßigen Abständen messen.

### Um das Fieber zu senken, können Hausmittel helfen, z. B.

- Wadenwickel mit handwarmem Wasser (nicht bei Schüttelfrost!)
- feuchter, lauwarmer Waschlappen auf die Stirn
- keine zu warme Kleidung (bei hohem Fieber)
- auf reichlich Flüssigkeitszufuhr achten

Fiebersenkende Medikamente mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Paracetamol sollten Sie nur in Absprache mit dem Kinderarzt einsetzen – Medikamente mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure (kurz ASS) sind für Kinder unter 12 Jahren ungeeignet.

### Sie sollten mit dem Kinderarzt Kontakt aufnehmen bzw. das Kind in der Praxis vorstellen, wenn

- Säuglinge eine Körpertemperatur von mehr als 38 °C erreichen.
- das Fieber bei einem unter zweijährigen Kind länger als einen Tag anhält.
- Beschwerden wie Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Hautausschlag oder Beeinträchtigung der Atmung hinzukommen.
- das Fieber schubweise oder wiederholt auftritt.

Ist das Kind apathisch, verwirrt oder nimmt keine Flüssigkeit mehr zu sich, sollte auf jeden Fall eine Vorstellung in der Praxis (ggf. Notfallpraxis oder Notaufnahme) erfolgen. Rufen Sie bei Auftreten eines Fieberkrampfes den Notarzt.

**Diesen Tipp geben Ihnen Ärzte der Kinderklinik Augsburg | Mutter-Kind-Zentrum Schwaben am Universitätsklinikum Augsburg.**  
[www.uk-augsburg.de](http://www.uk-augsburg.de)



## SCHNELLE HILFE, WENN DIE NASE BLUTET

Im Winter kommt es bei Kindern schnell zu Nasenbluten. Die Nasenschleimhaut ist sehr stark durchblutet. Trocknet sie bei kühlen Temperaturen aus, wird sie empfindlicher – dann reicht ein Niesen und es kann zu kleineren Verletzungen mit Nasenbluten kommen. Das sieht zwar schlimm aus, ist es meist aber nicht.

### Fünf wichtige Hinweise:

- Aufrecht hinsetzen oder den Oberkörper hoch lagern.
- Den Kopf nach vorne beugen, damit das Blut aus der Nase abfließen kann.
- Kühlen: Ein feuchtes, kaltes Tuch im Nacken bewirkt, dass sich die Gefäße im Hals-Kopf-Bereich zusammenziehen und die Blutung gestillt wird.
- Nasenflügelndruck: Nasenflügel fünf bis zehn Minuten mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Dazwischen die Nasenlöcher immer wieder öffnen, damit sich kein Blut anstaut.
- Das sollten Sie vermeiden: den Kopf nach hinten beugen – es besteht die Gefahr, sich am Blut zu verschlucken, das kann zu Brechreiz und Übelkeit führen; sich hinlegen – das Blut kann in die Atemwege gelangen; die Nase verstopfen – die empfindliche Wunde kann wieder aufreißen.

Beruhigen Sie Ihr Kind, denn wenn es aufgeregt ist, hält die Blutung meist noch ein wenig länger an. Wenn die Nase nach zwanzig Minuten nicht aufhört zu bluten oder das Nasenbluten regelmäßig auftritt, sollten Sie mit Ihrem Kind einen Arzt aufsuchen.

**Diesen Tipp geben Ihnen Ärzte der Kinderklinik Augsburg | Mutter-Kind-Zentrum Schwaben am Universitätsklinikum Augsburg.**  
[www.uk-augsburg.de](http://www.uk-augsburg.de)

