

De antroposofische gezondheidszorg wil de eigen gezondheid van de mens stimuleren. Zij heeft daarvoor een sterk preventieve werking en kan de “kwaliteit van leven” verbeteren. Aandoeningen worden niet zozeer bestreden: eerder wordt het zelfherstellend vermogen van de mens aangesproken. De landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg is Antroposana. Zij is een brede vereniging voor zieke én gezonde mensen, die zelf verantwoordelijkheid willen nemen voor een gezonde leefwijze mede vanuit antroposofische inzichten. Hieraan kan tevens in zelfhulpgroepen ofwel lotgenotengroepen worden gewerkt.

## Wat is koorts?

De normale lichaamstemperatuur van de mens ligt tussen 36 en 37,5°C. Temperatuur tussen 37,5 en 38°C noemt men ‘verhoging’ en van koorts is sprake wanneer de lichaamstemperatuur hoger dan 38°C is.

Koorts komt heel vaak voor en is meestal het symptoom van een ziekte. De koorts zelf kan geen kwaad. Maar de ziekte die erachter schuil gaat kan wel gevaarlijk zijn. Bij kinderen kan de oorzaak ook liggen in spanning of inspanning.

Om te achterhalen welke ziekte de koorts veroorzaakt, is het belangrijk om te kijken naar andere verschijnselen zoals hoesten, hoofdpijn, braken, grauwe huidskleur of sufheid. Hoge koorts betekent zeker niet altijd dat er sprake is van een gevaarlijke ziekte. Er zijn ook gevaarlijke ziekten waarbij zich weinig of geen koorts voordoet, zoals blindedarmontsteking.

## De positieve kanten van koorts

Wat koorts feitelijk doet, is het activeren van de lichaamsprocessen die het lichaam weerbaarder maken. De verhoogde lichaamstemperatuur stimuleert de stofwisseling. En zo zorgt koorts ervoor dat virussen of bacteriën zich niet verder in het lichaam kunnen verspreiden. Koorts heeft dus een genezende werking.

De verhoogde lichamelijke weerbaarheid is bovendien een uitdrukking van een verhoogde activiteit van het ‘ik’, dat zich teweer stelt om een ziekte te overwinnen. Zieke kinderen met koorts maken een proces door waarmee zij een stapje verder komen met het zich eigen maken van hun lichaam dat zij bij de geboorte van hun ouders hebben geërfd. Als je koorts met koortswerende middelen bestrijdt, onderbreek je dit belangrijke proces.

## Hoe meet je koorts

Bij een vermoeden van koorts, wanneer de patiënt bleek ziet en het koud heeft, is het altijd verstandig om te temperen. Koorts kun je het beste vaststellen met een thermometer in de anus of onder de tong. Voelen aan iemands voorhoofd kan misleidend zijn, want het voorhoofd kan koel aanvoelen, terwijl er toch koorts is en het voorhoofd kan warm aanvoelen terwijl de koorts juist aan het dalen is.

Normaal gesproken verloopt koorts in twee fasen. Eerst stijgt de temperatuur van het lichaam, terwijl de huid nog koud aanvoelt. Dit kan samengaan met koude rillingen. In de tweede fase wordt de huid warm en rood en begint de patiënt te transpireren.

Het is het beste om de temperatuur twee maal per dag op te nemen, ook bij kinderen. In sommige gevallen kan de koorts stijgen, dalen en weer stijgen etc.

## Wat te doen bij koorts?

- Creëer een rustige omgeving zonder storend licht of geluid, dus liever geen tv, radio en bezoek;
- Leg met name kinderen bij voorkeur in bed, of maak een ander veilig, rustig, warm plekje voor ze;
- Zorg in de eerste fase van de koorts voor extra warmte, bijvoorbeeld met een warme kruik;
- Als de koorts daalt, voeg dan geen extra warmte meer toe;
- Geef de zieke voldoende te drinken. Kruidenthee, zoals kamille-, lindebloesem- of vlierbloesemthee, is prima. Geef liever geen koude, koolzuurhoudende of alcoholische dranken;
- Als er ook gebraakt wordt, geef dan regelmatig vocht in kleine hoeveelheden. Ook rijstewater, kookvocht van rijst, is in dat geval geschikt;
- Als de zieke geen eetlust heeft, dring dan niet aan en vermijd vooral eiwitrijk voedsel zoals vlees, kaas, eieren en melk.

Wanneer de zieke érg warm is, zijn er verschillende remedies die de koorts beter verdraagbaar helpen te maken:

- Maak een citroenwikkeltje, maar doe dat alleen als de zieke warme voeten heeft. Dit gaat als volgt: pers in een halve liter lauw water een halve citroen uit, maak daarmee katoenen sokken nat, wring ze uit tot ze nog net vochtig zijn, trek de zieke de sokken aan en wikkel er een dikke handdoek omheen. Laat de sokken 10 tot 15 minuten zitten. Zonodig tweemaal herhalen;
- Was het lichaam van boven naar onder met water op lichaamstemperatuur, bedek elk gewassen lichaamsdeel direct en geef hete thee om te zweten. Te snelle afkoeling is niet goed.

Zonder tussenkomst van een arts kunnen de eerste vier dagen de volgende zelfzorgmiddelen worden gegeven:

### Voor kinderen:

- Ferrum phosphoricum comp. (Kinfludo, Weleda);
- Bij een plaatselijke ontsteking, zoals oorontsteking: Apis / Belladonna (Wala);
- Tijdens de eerste koortsfase, Aconitum china zetpillen (Wala);
- Tijdens de tweede koortsfase, bij pijn of onrust: Chamomilla comp. zetpillen (Weleda).

### Voor volwassenen:

- Ferrum phosphoricum comp. (Kinfludo, Weleda);
- Tijdens de eerste koortsfase: Aconitum Sabadilla (Infludo, Weleda);
- Tijdens de tweede koortsfase: Apis belladonna c. mercurio (Wala).

Zoals gezegd is het beter geen koortswerende middelen zoals aspirine of paracetamol te gebruiken omdat deze de koorts kunstmatig naar beneden drukken en de afweerkracht van het lichaam verminderen.

Na koorts is het het beste om nog een dag binnen te blijven; bij een ernstige of langdurige ziekte liever nog wat langer.

## Wanneer naar de dokter?

- Als een baby jonger dan drie maanden koorts heeft;
- Als er gevaar voor uitdroging is (bij veel braken, diarree);

- Als een kind veel hoest, kortademig is, sneller dan 50 maal per minuut ademhaalt en grauw of blauw ziet;
- Als een kind steeds meer buikpijn krijgt rond de navel of in de rechter onderbuik. Dit kan op een blindedarmontsteking duiden, die meestal gepaard gaat met een temperatuur van rond de 38,5°C;
- Als de symptomen mogelijk op meningitis (nekkramp) duiden. Aanwijzingen voor meningitis kunnen zijn dat een jong kind kreunend huilt, een groter kind kan suf en afwezig zijn. Daarnaast heeft het kind hoofdpijn en maakt een erg zieke indruk. Het braakt en krijgt mogelijk blauwpaarse vlekjes op de huid. Ook kan het de kin niet meer op de borst leggen of de benen niet meer omhoog doen, zonder veel pijn;
- Bij koortsstuiptjes. Dit zijn aanvallen waarbij een kind even buiten bewustzijn raakt, zich strekt en even later trekkingen vertoont aan armen en benen.

### Meer lezen over koorts?

- **Kinderspreekuur**  
Wolfgang Goebel en  
Michaela Glöckler

In de Serie gezichtspunten  
(adresgegevens zie hiernaast)

- **Koorts**  
Peter Staal (nr. 8)

### Vergoeding

Consulten van antroposofische artsen en aanvullende behandelingen worden volgens polisvoorwaarden vergoed door de verschillende ziektekostenverzekeringen. Antroposana heeft een collectieve zorgverzekering kunnen realiseren, waarmee alle antroposofische

behandelingen, therapieën en antroposofische geneesmiddelen, op voorschrift van een arts, worden vergoed. Zie de polisvoorwaarden van deze Antroposana-polis op onze website.

### Verdere informatie

- Antroposofische arts bij u in de buurt?  
Kijk op [www.nvaa.nl](http://www.nvaa.nl)
- Folders van Antroposana:  
Antroposofische geneeskunde  
Antroposofische geneesmiddelen
- **Zie ook: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)**  
– Antroposana Actueel – Lotgenotencontact
- En: [www.antroposofie.kind.nl](http://www.antroposofie.kind.nl)
- Informatie over biologische dynamische voeding: [www.demeter-bd.nl](http://www.demeter-bd.nl)

### Meer lezen over antroposofische geneeskunde?

In de serie Gezichtspunten van het Centrum Sociale Gezondheidszorg zijn verschillende brochures met diverse titels verschenen. Deze zijn te bestellen via: [www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl) of per telefoon: 0321 33 99 66.

- **Antroposofische geneeskunst**  
Nico Francken (nr. 1)
- **Antroposofische geneesmiddelen**  
Huib de Ruiter (nr. 12)
- **Mens en voeding**  
Machteld Huber (nr. 15)
- **Biografie en ziekte**  
Jan Saal (nr. 16)
- **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie**  
Paul Meuwese (nr. 20)
- **Antroposofische fysiotherapie**  
Marie-José Gijsberts e.a. (nr. 23)



## landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Deze folder is een uitgave van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg in Nederland. Meer informatie en adressen van antroposofisch werkende artsen en therapeuten vindt u ook op onze website: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Antroposana houdt zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.

© 2009 ANTROPOSANA, Amersfoort

Ondersteun de activiteiten van  
Antroposana en word lid!  
Aanmelden kan via de website



Stationsstraat 79G  
3811 MH Amersfoort  
tel.: 033 - 42 26 542, op werkdagen van 9.00 - 13.00 uur  
E-mail: [info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)  
Internet: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)



## landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg



**Koorts**

Anders naar koorts kijken