

# Newsletter

Mai 2024

Die monatliche Information  
der Stiftung Kindergesundheit  
für Journalist\*innen



## Das Kind hat Fieber - was tun?

*Die Stiftung Kindergesundheit informiert über Vor- und Nachteile von Hausmitteln und Medikamenten zur Behandlung erhöhter Temperaturen*

Über die Bedeutung des Fiebers bei Kindern gehen die Ansichten von Ärzten, Ärztinnen und Eltern manchmal stark auseinander. Während Medizinerinnen und Mediziner in den letzten Jahrzehnten die heilsame Wirkung des Fiebers in der Bekämpfung von Bakterien und Viren schätzen gelernt haben, sind viele Eltern nach wie vor überzeugt, gestiegene Temperaturen bei ihrem Kind sofort und energisch bekämpfen zu müssen. Doch ein vorschneller Einsatz von fiebersenkenden Medikamenten kann dem Kind mehr schaden als nutzen, betont die Stiftung Kindergesundheit in ihrer aktuellen Stellungnahme: Fieber ist lediglich ein Symptom der beginnenden Erkrankung, ein Warnzeichen, das jedoch für sich allein genommen nicht gefährlich ist. Eine bewährte Faustregel von erfahrenen Kinder- und Jugendärzt\*innen lautet deshalb: „Die Krankheit behandeln, nicht das Thermometer“.

Deutlich erhöhte Temperaturen sind der häufigste Grund für die Vorstellung von Kindern in der Kinder- oder Hausarztpraxis. Doch wann spricht man tatsächlich von Fieber? Je nach Tageszeit kann die Körpertemperatur schwanken, so ist diese z.B. abends meist etwas höher als morgens.

- 36,5°C bis 37,5°C: normale Körpertemperatur eines gesunden Kindes
- 37,6°C bis 38,4°C: erhöhte Temperatur
- Ab 38,5°C: Fieber
- Ab 39°C: hohes Fieber

**Achtung:** Bei Neugeborenen/jungen Säuglingen (0 bis 3 Monate) spricht man ab 38,0°C von Fieber!

Fühlt sich das Kind heiß an und erscheint es krank, so sollte die Körpertemperatur gemessen werden. Dies wird am besten im Po/After (rektal) mit einem digitalen Thermometer durchgeführt. Dabei sollten Eltern auf einen vorsichtigen Umgang mit dem Thermometer

achten, damit die Messung schmerzfrei erfolgt. Eine Messung mit einem Infrarotthermometer im Ohr ist ebenfalls möglich, dies erfordert eine gewissenhafte Handhabung, um Fehlermeldungen oder Verfälschungen durch z.B. Ohrenschmalz zu verhindern. Auf eine Messung mit Stirnthermometern sollte verzichtet werden, da diese nicht sehr genau und zuverlässig sind.

### **Fieber steigert die Immunkräfte des Körpers**

Die Notwendigkeit der Fieberbekämpfung mit Medikamenten wird von vielen Eltern als selbstverständlich vorausgesetzt. Diese weit verbreitete Annahme führt jedoch laut Stiftung Kindergesundheit häufig zu einer unverhältnismäßigen oder sogar schädlichen Anwendung von fiebersenkenden Medikamenten.

Fieber ist jedoch ein wichtiges Mittel des Organismus, sich selbst zu heilen, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. Es treibt die Immunkräfte zu Hochleistungen an, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Vor allem gegen Virus-Infektionen ist Fieber besonders wirksam. Die Ausbreitung zahlreicher Viren wird bei Temperaturen über 38,5 Grad deutlich gebremst. Da Kinder noch für viele Viren anfällig sind, gegen die Erwachsene längst eine Immunität entwickelt haben, setzt ihr Körper das Abwehrmittel Fieber häufig ein.

### **Eine Chance für die Selbstheilung**

„Bei harmlosen Beschwerden wie leicht erhöhten Temperaturen sollten Eltern nicht sofort zu Fieberzäpfchen, Säften oder Tropfen greifen, sondern der Selbstheilung des kindlichen Organismus eine Chance geben und auch bewährte Hausmittel wie Wadenwickel oder ein Abkühlbad erwägen“, empfiehlt Kinder- und Jugendarzt Prof. Dr. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der in München ansässigen Stiftung Kindergesundheit.

Bei Kindern, die trotz erhöhter Temperatur munter sind und normal essen und trinken, müssen noch keine Maßnahmen ergriffen werden, betont der Stoffwechselexperte der Haunerschen Kinderklinik der Universität München. Steigt die Temperatur aber über 38,5 Grad an, kann der Allgemeinzustand eines Kindes beeinträchtigt werden: Es fühlt sich schlecht, hat Muskel- und Gliederschmerzen, ist appetitlos und quengelig. „Wenn ein Kind so offensichtlich leidet, ist es sinnvoll, das Fieber zu senken“, so Prof. Berthold Koletzko.

Deshalb gilt: Solange sich das Kind nicht zu krank fühlt und auch sonst einen guten Allgemeindruck macht, muss man gegen das Fieber nicht angehen. Nicht das Fieber macht

das Kind krank, sondern der Erreger, der hinter der Infektion oder der Entzündung steckt. Die Suche nach der Ursache des Fiebers ist wichtiger als seine Senkung.

Kleine Kinder ertragen hohe Temperaturen überdies in aller Regel viel besser als Jugendliche oder Erwachsene. Selbst hohes Fieber über 40 Grad macht ihnen oft nichts aus. Nur dann, wenn das Kind durch das Fieber leidet, unruhig und quengelig ist, Trinken und Essen verweigert, nicht schlafen kann, verwirrt ist oder wenn es schon einmal einen Fieberkrampf hatte, sind Gegenmaßnahmen nötig. Für Neugeborene und Säuglinge gilt dies selbstverständlich nicht. Sie sollten immer von einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt untersucht werden.

### **Ärztlichen Rat zum Einsatz von Fiebermedikamenten für Kinder einholen!**

Obwohl Medikamente zur Fiebersenkung zu den am häufigsten angewandten Arzneimitteln der Welt gehören und auch in Deutschland schon lange ohne Rezept erhältlich sind, sollten Eltern sich wegen ihrer möglichen Nebenwirkungen zu ihrem Einsatz bei Kindern ärztlich beraten lassen, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. Sie nennt die Gründe für eine vorsichtige und gezielte Verwendung:

Am häufigsten wurde bisher die Substanz **Paracetamol** eingesetzt, vorzugsweise in Form von Zäpfchen. Wird sie zu lange oder zu häufig mit insgesamt zu hoher Dosis angewendet, besteht die Gefahr von schweren Leberschäden. Aktuelle Studien weisen zudem auf die Möglichkeit nachteiliger Wirkungen auf Funktionen und Strukturen des Gehirns und die Entwicklung einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) hin.

In der Wirksamkeit gegen Fieber ist die Substanz **Ibuprofen** dem Paracetamol gleichwertig und zur gleichzeitigen Linderung von Schmerzen sogar besser geeignet. Sie hat sich so auch bei der Behandlung von Mittelohrentzündungen bewährt. Mögliche Nebenwirkungen sind jedoch Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung sowie Blutungen in Magen und Darm. Auch Störungen der Nierenfunktionen sind möglich.

**Acetylsalizylsäure** („Aspirin“), sollte wegen des sehr seltenen, aber gefährlichen Risikos eines „Reye-Syndroms“ (mit der Gefahr einer schweren Leber- und Gehirnschädigung) bei Kindern unter zwölf Jahren nicht verwendet werden.

## **Welche Hausmittel helfen am besten?**

Kinder mit Fieber brauchen viel Flüssigkeit, um das durch Schwitzen verlorene Wasser zu ersetzen. Solange das Kind zu Beginn des Fieberanstiegs fröstelt, sollten die Eltern - am besten mit einer Wolldecke oder einer Wärmflasche - für Erwärmung sorgen. Abkühlungsmaßnahmen empfehlen sich erst dann, wenn sich nicht nur Gesicht und Stirn, sondern auch die Beine und der übrige Körper des Kindes warm anfühlen.

Die meisten Kinder baden gern, deshalb empfinden sie ein fiebersenkendes Abkühlungsbad als angenehm. Die ebenfalls bewährten Wadenwickel müssen nicht kalt sein: Es reicht völlig, wenn der Temperaturunterschied zehn Grad beträgt. Verwendet man zimmerwarmes (22 Grad) oder sogar bis zu 30 Grad warmes Wasser, vermeidet man überdies das Erschrecken des Kindes.

Auch das Abwaschen des nackten Körpers mit lauwarmem oder kühlem Wasser wird von vielen Kindern als angenehm empfunden. Eine „Erkältung“ ist dabei nicht zu befürchten: Die Ursachen des Fiebers sind nicht die Temperaturen, sondern die Krankheitserreger.

## **Wann soll im Zusammenhang mit Fieber ärztlicher Rat eingeholt werden?**

- Wenn ein Neugeborenes/junger Säugling (0 bis 3 Monate) eine Temperatur von 38°C und mehr hat bzw. bereits bei einer geringeren Körpertemperatur, wenn das Baby nicht trinkt, schlapp ist und/oder Hautveränderungen auftreten
- Bei Kindern unter zwei Jahren: Wenn das Fieber länger als einen Tag andauert
- Bei Kindern über zwei Jahren: Wenn das Fieber länger als drei Tage andauert
- Wenn das Fieber trotz fiebersenkender Mittel nicht sinkt
- Wenn weitere Krankheitssymptome wie z.B. Kopfschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Berührungsempfindlichkeit, Hautausschlag, „Nackensteife“, Teilnahmslosigkeit o.ä. auftreten
- Wenn Ihr Kind trotz fiebersenkender Maßnahmen immer noch deutlich beeinträchtigt ist
- Wenn das Kind bei Fieber nicht trinken will
- Wenn die Eltern unsicher sind und nicht genau wissen, was Ihrem Kind fehlt