

Tipps vom Doc:

Was tun bei Fieber?

Viele Eltern eint eines: Die Angst vor hohem Fieber. Erst recht, wenn die Körpertemperatur die 40-Grad-Marke überschreitet. Die folgenden Zeilen sollen helfen, Fieber richtig einzuschätzen. Gleich mal vorneweg: Fieber ist keine Krankheit – sondern ein Zeichen, dass der Körper sich gegen eine Krankheit wehrt. Für mich als Kinderarzt ist die Fieberhöhe eigentlich kein wirklich relevantes Kriterium zur Einschätzung eines Kindes.

Beginnen wir mit den Fakten: Die Körperkern-temperatur beträgt ca. 37 Grad, genauer gesagt schwankt sie zwischen 36 und 38 Grad. Die Hauttemperatur ist oft höher, aber dies ist irrelevant. In manchen Fällen steigt die Temperatur bei sehr starker körperlicher Aktivität, aber für gewöhnlich spricht man von Fieber, wenn die Temperatur 38 Grad übersteigt.

Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Erreger. Botenstoffe des Immunsystems fahren die „Betriebstemperatur“ nach oben, der Stoffwechsel wird hochgefahren (schnellere Atmung, höherer Puls, Schwitzen), Gehirnzellen werden reizbarer, es kann zu Halluzinationen (Fieberdelirium) bis hin zu Fieberkrämpfen kommen. (Die seltenen Fällen von Fieberkrämpfen werden wir aber in einem separaten Video und Merkblatt behandeln.)

WICHTIG: Fieber kann nicht dazu führen, dass ein Kind quasi „verbrennt“! Um die sogenannte Hyperthermie zu bekommen, muss man z. B. in der Wüste ohne genügend Flüssigkeit laufen. Die natürliche Obergrenze des Körpers bei Fieber ist im Prinzip 41,5 Grad.

GANZ WICHTIG: Die Höhe des Fiebers korreliert nicht mit der Schwere der Erkrankung.

So ist z. B. das 3-Tage-Fieber eine sehr harmlose Virusinfektion bei Babys und Kleinkindern und geht oft mit sehr hohem Fieber einher. In der Regel sind die Kinder dabei in gutem Allgemeinzustand. Andersherum gibt es Kinder, die kein oder nur leichtes Fieber haben und richtig schwer krank sind.

Vielmehr sorgt Fieber dafür, dass im Körper mehr Abwehrstoffe gebildet werden und dass das Lebensmilieu für Viren und Bakterien ungünstiger wird. Daher ist Fiebersenkung nicht wirklich sinnvoll – weil es durch die Senkung auch die Heilung bremst.

Wie immer plädiere ich auch hier für gesunden Menschenverstand, bzw. den gesunden Mittelweg. Sprich: Das Kind fiebern lassen, wenn das Kind nicht zu schlecht drauf ist. Wenn es zu starke Schmerzen hat, bei Bedarf auch mal was geben, vor allem eher als Schmerzmittel denn als Fiebermittel. Die Standardmedikamente Ibuprofen und Paracetamol sind immer schmerzmindernd und auch fiebersenkend.

Und wann sollte man mit dem Kind zum Arzt? Immer dann, wenn einem der Allgemeinzustand komisch vorkommt. So kann ein Kind mit 38,5 ein Fall für den Arzt sein, weil es total schlapp ist und sich nicht normal verhält. Dagegen gibt es Kinder mit über 39 Grad Körpertemperatur, die noch vital sind.

Bei Säuglingen, die in den ersten sechs Lebensmonaten fiebern, sollte immer ein Arzt konsultiert werden. Bei größeren Kindern kann unter Beachtung der genannten Kriterien im Normalfall ein bis drei Tage zugewartet werden. Was man nicht vergessen sollte: Im Rahmen eines Virusinfektes sind bis zu sieben Tage Fieber nicht ungewöhnlich.