

Fieber bei Kindern

Was ist Fieber?

Fieber ist eine natürliche und sinnvolle Reaktion des Körpers auf Infektionen. Durch die erhöhte Körpertemperatur kann das Immunsystem Krankheitserreger wirksamer bekämpfen. Fieber wird also nicht direkt durch Viren oder Bakterien verursacht, sondern vom Körper selbst. Fieber an sich macht uns Kinderärztinnen und Kinderärzten meist keine Sorge. Wir nehmen es vielmehr als Zeichen wahr, dass der Körper gerade kämpft – ähnlich wie die Sirene eines Polizeiautos: Grund, genauer hinzuschauen, aber gleichzeitig das Zeichen: hier wird bereits geholfen.



Ob ein Kind fiebert, fällt häufig schon durch sein Verhalten und warme Haut auf. Nur selten ist eine genaue Temperaturmessung notwendig, z.B. bei jungen Säuglingen. Hier sollte man ein Digitalthermometer mit Salbe gleitfähig machen und die Messspitze vollständig in den Po einführen. Für ältere Kinder nutzt man ein Infrarot-Trommelfellthermometer. Messungen an Stirn, Schläfe oder unter der Achsel sind ungenauer.

Die normale Körpertemperatur beträgt etwa 36,5–37,5 °C. Zeigt das Fieberthermometer 37,6–38,4 °C spricht man von „erhöhter Temperatur“, ab 38,5 °C liegt per Definition Fieber vor. Nur bei Säuglingen unter 3 Monaten spricht man schon ab 38°C von Fieber. Die genaue Temperatur ist jedoch nicht der wichtigste Maßstab für die Schwere einer Erkrankung. Harmlose Erkältungen können hohes Fieber hervorrufen, gefährliche bakterielle Entzündungen auch völlig ohne Fieber ablaufen. Ein Kind mit 39,8 °C, das spielt und ausreichend trinkt, ist oft weniger schwer krank als ein Kind mit 37,8 °C, das apathisch wirkt oder Warnzeichen zeigt. Entscheidend ist daher immer der Allgemeinzustand und das Verhalten des Kindes sowie Warnzeichen für schwere Erkrankungen (s.u.).

Wie verhalten wir uns, wenn unser Kind fiebert?

Da Fieber eine sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers ist, muss es nicht „bekämpft“ werden. Im Vordergrund stehen unterstützende Maßnahmen: eine ausreichende Trinkmenge, leichte, gut verträgliche Kost, wenn Appetit besteht, ausreichend Ruhe und ungestörter Schlaf und Zeit für Erholung. Die Bekleidung sollte sich nach dem aktuellen Wärmeempfinden des Kindes richten: bei Frösteln oder Schüttelfrost wärmer, bei Schwitzen oder Überwärmung leichter bekleiden. Körperwarme Wadenwickel können bei warmen Armen und Beinen eingesetzt werden. Sie sollten nicht kalt sein, da sonst der Körper mit einer Gegenregulation (erneutem Frösteln und Wärmeerzeugung) reagiert. Nach einem fieberhaften Infekt sollte Ihr Kind mindestens einen vollständigen Tag fit und fieberfrei sein, bevor es wieder Kindergarten oder Schule besucht.

Fiebersenkende Medikamente dienen vor allem dem Wohlbefinden des Kindes und der Schmerz- und Beschwerdelinderung. Sie unterstützen die körpereigene Temperatursenkung, können Fieber per se aber nicht verhindern. Eine vorbeugende Gabe von Fiebermitteln wird nicht empfohlen. Überdosierungen sollten unbedingt vermieden werden. Folgende gewichtsadaptierte Dosierungen gelten für Kinder:

Paracetamol:	ab Geburt	10-15 mg/kg Körpergewicht pro Gabe	max. alle 6 Stunden
Ibuprofen:	erst ab 3 Monaten	7-10 mg/kg Körpergewicht pro Gabe	max alle 8 Stunden

Bei welchen Warnzeichen sollte ärztliche Hilfe aufgesucht werden?

- Temperatur $\geq 38^{\circ}\text{C}$ bei Kindern < 3 Monaten
- Bewusstseinsstörungen
- Ausgeprägte Berührungsempfindlichkeit
- Starke Schmerzen
- Schrilles, ungewöhnliches Schreien
- Schnelle oder erschwerte Atmung
- Sehr blasse, graue oder bläuliche Hautfarbe
- Deutlich reduzierter Allgemeinzustand
- Fieber länger als 3 Tage
- Hauteinblutungen (kleine, nicht wegdrückbare rote oder violette Punkte)
- Verdacht auf einen Fieberkrampf (Bewusstseinsverlust mit Versteifung oder Zuckungen des Körpers)
- Zeichen einer Austrocknung (z.B. trockene Schleimhäute, fehlende Tränen, eingesunkene Fontanelle, stehende Hautfalten, fehlende Urinausscheidung über 12 Stunden)