



Fieber

Entstehung und Umgang im Alltag mit Kindern

in Anlehnung an: Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland, Verändert nach eigenen Erfahrungen, April 2013.

Liebe Eltern,

jedes gesunde Kind bekommt ab und an Fieber. Trotzdem fühlen sich viele Eltern mit einem fiebernden Kind verunsichert oder sind verängstigt. Was aber genau hat Fieber zu bedeuten, was können Sie tun und was ist unbedingt zu bedenken? Mit diesem Merkblatt möchten wir der Verunsicherung bei Fieber entgegenwirken und Ihnen einige Hinweise zu Fieber und zum Umgang mit Ihrem fiebernden Kind geben.

Der Wärmeorganismus

Wir bilden unsere eigene Körperwärme in den Organen und der Muskulatur. Sie durchdringt uns und wird wohldosiert über die Körperoberfläche an die Umwelt abgegeben. Wärme spüren wir am bewusstesten an der Körperoberfläche: Wir frieren, wenn unser Körper wenig Wärme abgeben kann (z.B. beim Fieberanstieg) und fühlen uns warm und schwitzen, wenn viel Wärme abgegeben werden muss (zB beim Sport). Das Wahrnehmungszentrum für Körperwärme im Gehirn regelt die Wärmebildung und -abgabe nach den aktuellen Körperbedürfnissen. Es sorgt für warme (gut durchblutete) oder kalte (wenig durchblutete) Hände und Füße, Körperschweiß oder Schüttelfrost, um eine adäquate Körpertemperatur zu erzielen.

Fieber und Wärmepflege

Fieber ist eine normale, gesunde Reaktion des eigenen Körpers auf eine Infektion mit Viren, Bakterien oder (selten) Pilzen. Es ermöglicht dem Organismus, sich effektiv gegen die Erkrankung zu wehren und die Genesung zu fördern. Es ist bekannt, dass Kinder, die fieberhafte Krankheiten ohne medikamentöse Fiebersenkung oder Antibiose durchmachen, auch im späteren Leben ein gesunderes, geübteres Immunsystem haben und weniger chronische Krankheiten bekommen.

Fieber wird vom Organismus **aktiv** gebildet: In der Phase des *Fieberanstiegs* friert das Kind, weil der Körper die Wärme im Inneren sammelt und für die Peripherie (Haut, Arme und beine) nur wenig zur Verfügung stellt. Nur der Kopf fühlt sich warm an, die Hände und Füße sind kalt. In der Phase des Fieberanstiegs treten nicht selten

Schüttelfrost oder blaue Lippen auf. Gleichzeitig fühlt das fiebernde Kind sich oft krank und geschwächt, manchmal hat es Schmerzen oder ist unruhig oder ängstlich. Wenn die für die Krankheitssituation „richtige“ Temperatur erreicht ist, werden Hände und Füße wieder warm, ein neues Wärme Gleichgewicht auf höherem Niveau ist gefunden. Sobald das *Fieber wieder sinkt*, wird die Wärme wieder verteilt und abgegeben: Das Kind fängt am ganzen Körper an zu glühen und meistens auch zu schwitzen. In dieser Phase fühlt es sich entspannter und schläft dabei oft ein.

Begleiten Sie das Fieber so, wie Sie es instinktiv machen würden: Ein fieberndes Kind, das friert und kalte Hände und Füße hat, gehört in ein warmes Bett, ggf. mit einer Wärmflasche. Wenn Hände und Füße dann warm werden, ist das Fieber ungefähr auf dem Gipfel angekommen. Dann tut eventuell eine vorsichtige Kühlung gut (Wadenwickel oder eine körperwarme Waschung unter Vermeidung einer Auskühlung). Dies sollte aber nicht zu nächtlichem Stress führen.

Worauf ist bei einem fiebernden Kind zu achten?

Bei einem sonst gesunden Kind ist Fieber für sich selber genommen nicht gefährlich (bestehende Vorurteile, dass ab einer bestimmten Temperatur Eiweiß gerinnt oder das Gehirn geschädigt wird, sind falsch!). Ferner steigt Fieber bei Kindern ohne schwerwiegende Grunderkrankung nie wesentlich höher als knapp über 41 °C.

Gefährlich kann aber eventuell die verursachende Krankheit sein. Dies gilt es zu erkennen und deshalb ist das Fieber als Symptom ernst zu nehmen. Es ist nicht so sehr die Fieberhöhe, die einen erkennen lässt, ob eine Erkrankung gefährlich ist, sondern es sind **vor allem die begleitenden Symptome**. Entscheidend ist, wie Sie die Situation Ihres Kindes beurteilen: Trinkt (und ggf. isst) es? Lässt es sich, wenn es schreit und weint, wie sonst auch beruhigen? Ist es weckbar und reagiert es auf Sie? Oder ist es Ihnen fremd, wirkt es apathisch, unruhig; wirkt es auf Sie schwer krank? In diesem Fall, oder wenn Sie sonst verunsichert sind, insbesondere wenn es ein noch junger Säugling ist, stellen Sie Ihr Kind direkt einem Arzt vor. Ansonsten empfehlen wir, ein fieberndes Kind, auch wenn es nicht einen so kranken Eindruck macht, nach drei Tagen Ihrem Arzt vorzustellen.

Was sind Fieberkrämpfe?

3 bis 4 Prozent der Kinder zwischen einem halben und dem 5. Lebensjahr können Fieberkrämpfe bekommen: Das Kind wird plötzlich bewusstlos, atmet verändert, wird evtl. leicht blau und hat eine schlappe, verkrampfte oder zuckende Muskulatur. Die allermeisten Fieberkrämpfe sind innerhalb von 1 bis 5 Minuten wieder vorbei, ohne dass sie für das Kind schädliche Folgen haben. Bei den Eltern hinterlassen sie aber einen furchtbaren Schreck: Sie können sogar manchmal den Eindruck bekommen, dass ihr Kind stirbt. Das passiert aber nicht, Fieberkrämpfe sind ungefährlich, Bewahrung der Ruhe ist sehr wichtig. Sollte Ihr Kind einen ersten Fieberkrampf bekommen, der nicht innerhalb der ersten Minuten wieder aufhört, rufen Sie den Notarzt (Tel. 112). Falls der Fieberkrampf rasch von selber aufhört, können Sie Ihren Kinderarzt telefonisch um Rat fragen, wo Sie Ihr Kind vorstellen sollen. **Fieberkrämpfe lassen sich mit Fiebersenkung nicht verhindern.**

Was braucht Ihr fieberndes Kind?

Ein fieberndes Kind braucht vor allem Nähe und Ruhe, es sollte im Haus oder Kinderwagen bleiben und ausreichend zu trinken bekommen. Elektronische Medien braucht es nicht.

Infektionskrankheiten verlaufen in der Regel nicht schneller, wenn das Fieber gesenkt wird (man merkt sie aber vorübergehend weniger). Ganz im Gegenteil: Viele wissenschaftliche Studien zu diesem Thema zeigen, dass die Infektabwehr bei 39 bis 41 °C effektiver verläuft als bei 37 °C, so- dass die Fieber verursachenden Krankheiten eher mit weniger Komplikationen und kürzeren Verläufen einhergehen.

Konventionelle fiebersenkende Arzneimittel können (unabhängig von der Fieberhöhe) z.B. bei Schmerzen wirksam sein. Bei Kindern eignen sich dafür Ibuprofen (Nurofen) oder Paracetamol. Nach Gabe eines fiebersenkenden Mittels schwitzt das Kind vorübergehend, die Körpertemperatur kühlt ab, das Kind fühlt sich dann vorübergehend weniger krank als es ist und nach ca. 6 bis 8 Stunden fiebert es mit erneutem Frieren und verschlechtertem Allgemeinbefinden wieder auf, sofern die Fieberursache weiter besteht. Wenn Sie ein fiebersenkendes Arzneimittel geben, rechnen Sie bitte mit diesem Verlauf und begleiten Sie Ihr Kind mit einer entsprechenden Wärmepflege (aufdecken, zudecken).

Zusammenfassung

Fieber macht Ihr Kind selbst. Es versucht damit, selbst eine Krankheit zu kurieren. Dafür kann im Einzelfall ärztliche Unterstützung notwendig werden. Häufiges Fiebermessen ist weniger wichtig als eine sorgfältige Wahrnehmung, wie sich der Gesamtzustand des Kindes entwickelt. In jedem Fall ist Ihr fieberndes Kind eine Herausforderung für Sie, mit Vertrauen, Umsicht und Zuwendung für Ihr Kind da zu sein.

Verantwortlicher Autor ist u.a.:

Dr. med. Till Reckert, Kinder- und Jugendarzt, Reutlingen