

## Elternratgeber

# Fieber

Liebe Eltern,

fast jedes Kind hat im Laufe der ersten Lebensjahre einmal Fieber. Das ist zwar für die Eltern oft beunruhigend, meistens jedoch gut behandelbar. Im Folgenden wollen wir Ihnen ein paar Tipps geben, damit Sie Ihrem Kind zu Hause gut helfen können.

### **Was ist Fieber?**

Fieber ist meistens eine natürliche Reaktion des Körpers bei der Infektabwehr. Bis zu einer gewissen Höhe hilft es dem Körper, Bakterien oder Viren abzutöten, steigt es darüber hinaus an, schwächt es allerdings den Körper.

Die Normaltemperatur des Körpers liegt zwischen 36,5°C und 37,5°C. Bis 38,5°C spricht man von erhöhter Temperatur. Liegt die Körpertemperatur darüber, nennt man das Fieber. Kinder fiebern im Gegensatz zu Erwachsenen sehr oft und sehr schnell über 39°C, öfters auch über 40°C. Bei Säuglingen in den ersten drei Lebensmonaten spricht man schon ab 38°C von Fieber.

Beim Fieberanstieg frieren die Kinder oft und die Haut fühlt sich kühl an, beim Fieberabfall schwitzen die Kinder meist und die Haut fühlt sich heiß an. Deshalb reicht es zur Feststellung ob Ihr Kind Fieber hat, nicht aus, die Haut nur anzufühlen!

Bitte messen Sie die Körpertemperatur Ihres Kindes unbedingt mit einem Fieberthermometer. Bis zum Alter von mindestens 3-4 Jahren sollten Sie dazu im Popo messen, bei älteren Kindern können Sie auch ein spezielles Ohrthermometer verwenden. Bitte messen Sie Fieber bei Ihrem Kind nicht unter dem Arm oder im Mund, weil dies zu unzuverlässig ist!

### **Ist Fieber gefährlich?**

Für die Frage, ob das Fieber gefährlich für Ihr Kind sein kann, ist es nicht so wichtig, wie hoch das Fieber ist, sondern warum ihr Kind fiebert. Bei vielen Virusinfekten fiebern Kinder oft über 40°C und es geht ihnen eigentlich noch ganz gut dabei. Bei bakteriellen Infekten kann es den Kindern auch schon bei Fieber um 39°C schlecht gehen.

Wichtiger als die Höhe des Fiebers ist also der Zustand Ihres Kindes. Gefährlich wird es, wenn Ihr Kind nicht mehr spielen will, nur müde im Bett liegt, nichts mehr trinken will oder völlig teilnahmslos ist.

### **Was kann ich zu Hause tun?**

Wenn Ihr Kind fiebert, benötigt es mehr Flüssigkeit als sonst. Leider trinkt ein krankes Kind meist eher weniger als wenn es gesund ist. Achten Sie trotzdem darauf, dass es so viel wie möglich trinkt. Wenn es nichts essen will, ist das nicht so schlimm.

Da die Kinder beim Fieberanstieg meist frieren, sollten Sie Ihr Kind in dieser Phase nicht zu kühl anziehen. Wenn es beim Fieberabfall stark schwitzt, dann ziehen Sie ihm nur leichte Kleidung an oder decken es nur mit einem Leintuch zu.

Mit dem Fieber versucht der Körper, sich gegen Krankheitserreger zu wehren. Das Fieber ist daher meist nützlich für den Körper und muss nicht in jedem Fall sofort gesenkt werden.

Senken Sie das Fieber, wenn es entweder sehr hoch ist (über 39,5°C) oder Ihr Kind auch bei niedrigerem Fieber müde, schwach oder quengelig ist und nicht trinken will.

---

Um das Fieber Ihres Kindes zu senken, können Sie folgende Hausmittel anwenden:

- **Wadenwickel:** Zwei Baumwolltücher oder dünne Baumwoll-Kniestrümpfe in eine Schüssel lauwarmes Wasser legen (Bitte nehmen Sie kein kaltes Wasser!) und anschließend gut auswringen. Die Tücher gut um Füße und Unterschenkel wickeln. Darüber kommt je ein Wollschal oder eine große Wollsocke. Die Wadenwickel kühlen durch die Verdunstung des Wassers, daher müssen sie gewechselt werden, wenn die Baumwolltücher fast trocken sind, meist nach 10-15 Minuten. Wadenwickel können Sie machen, wenn die Beine und Füße Ihres Kindes heiß sind. Bei kalten Beinen nützen sie nichts und sind nur unangenehm.

- **Abwaschung:** Legen Sie dazu Ihr Kind im Bett auf ein großes Badetuch und stellen Sie eine Schüssel mit Wasser (ca. 30°C) daneben. Tauchen Sie einen Waschlappen ins Wasser, drücken Sie ihn nur kurz aus und reiben damit erst die Hände, Arme, Füße und Beine in Richtung zum Körper ab, dann Brust, Bauch und Rücken. Das soll nur wenige Sekunden dauern. Trocknen Sie Ihr Kind danach schnell ab und ziehen ihm einen Schlafanzug an. Eine Abwaschung mit Wasser können Sie nur dann durchführen, wenn Ihr Kind beim Fieber nicht friert!

### **Was soll ich nicht machen?**

Bitte warten Sie mit der Fiebersenkung nicht zu lange, weil Ihr Kind sonst zu stark geschwächt wird.

Bitte machen Sie keine Wadenwickel oder Abwaschungen wenn Ihr Kind friert.

### **Brauche ich Medikamente?**

Wenn das Fieber trotz Wadenwickel weiter steigt und das Kind schwach und müde ist, sollten Sie ihm Medikamente zur Fiebersenkung geben.

- **Paracetamol:** gibt es als Zäpfchen, Tabletten oder Saft. Die Wirkung ist meist nach 1-2 Stunden am stärksten. Dann sollte das Fieber um ca. 1°C gesenkt sein. Bitte richten Sie sich bei der Dosierung nach dem Gewicht Ihres Kindes und nicht nur nach seinem Alter.

- **Ibuprofen:** gibt es für Kinder nur als Saft oder Granulat zum Auflösen (Nurofen<sup>®</sup>, Ibu-Benuron<sup>®</sup>, Dolormin<sup>®</sup>). Es wirkt länger als Paracetamol und zusätzlich auch etwas entzündungsdämpfend. Man kann es auch im Wechsel mit Paracetamol geben.

- **Metamizol:** gibt es für Kinder als Tropfen (Novalgin<sup>®</sup>). Es wirkt sehr stark und sollte nur nach ärztlichem Rat gegeben werden!

- **Antibiotika:** Sie sind bei bakteriellen Infekten sinnvoll, bei grippalen Infekten nützen sie nichts. Bitte geben Sie ein Antibiotikum nur nach ärztlichem Rat.

- **Homöopathie:** oft kann man Fieber auch homöopathisch mitbehandeln. Das Mittel muss allerdings zu den Beschwerden Ihres Kindes passend ausgesucht werden.

### **Wann muss ich zum Arzt?**

Bei den meisten fieberhaften grippalen Infekten reicht es, dem Körper Ihres Kindes die Zeit und Pflege zu geben, die er braucht, um mit dem Infekt fertig zu werden. In manchen Fällen braucht Ihr Kind allerdings auch spezielle Hilfe.

Sie sollten mit Ihrem fiebernden Kind dann sofort zum Arzt gehen, wenn:

- es neben dem Fieber zusätzlich starke Beschwerden wie Schmerzen, Durchfall, Erbrechen, Kopfschmerzen oder Nackensteifigkeit hat.

- es zunehmend müde, schwach und teilnahmslos wird oder nichts mehr trinken will.

- es weniger als drei Monate alt ist.

- das Fieber auch nach Gabe von Fiebermitteln überhaupt nicht sinkt.

- das Fieber auch bei gutem Zustand des Kindes länger als 3-4 Tage dauert.

Diesen und weitere Elternratgeber können Sie auch auf unserer Homepage [www.schmetzer-heising.de](http://www.schmetzer-heising.de) lesen und herunterladen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.

---