



Wichtige Dinge über Fieber

Fieber ist eines der häufigsten Symptome bei akuten Vorstellungen in der kinderärztlichen Praxis und im Notdienst.

Wir haben hier einige häufig gefragte Dinge über Fieber für Sie zusammengestellt, die weder Anspruch auf Vollständigkeit haben noch das ärztliche Gespräch ersetzen.

Wodurch Fieber entsteht

Bei Kindern ohne chronische Erkrankungen werden Infekte meist durch Viren und seltener Bakterien ausgelöst. Fieber beschleunigt dabei die Abwehrprozesse im Körper, es hat evolutionsbiologisch damit eine positive Wirkung. Gegen die meisten normalen Viren der oberen Luftwege gibt es kein Medikament (wie z.B. gegen Bakterien ein Antibiotikum), sodass die körpereigenen Abwehrmechanismen die Infektion bekämpfen müssen und sollen.

Fieber kann jedoch auch nach Impfungen vorkommen, bei den meisten Impfungen geschieht dies innerhalb von 24h, bei der Mumps-Masern-Röteln-Impfung auch nach bis zu 10 Tagen. (Bei der Meningokokken B-Impfung kommt dies so häufig vor, dass man empfiehlt, den Babys in den ersten 24h nach Impfung regelmäßig bereits prophylaktisch ein Fiebermittel zu verabreichen.)

Abzugrenzen ist eine physiologische Erhöhung der Körpertemperatur, z.B. bei körperlicher Aktivität im Kleinkindalter, die durchaus zu Temperaturen über 38°C führen kann. Bei einem beschwerdefreien Kind können Sie man in solchen Fällen nach einer halbstündigen Ruhephase erst noch einmal nachmessen.

Wie Fieber entsteht

Durch den Kontakt mit Erregern kommt es zur Bildung von Entzündungsstoffen durch das Immunsystem, welche die Körper-Solltemperatur „verstellen“ wie bei einem Thermostat, das Sie an der Heizung nach oben drehen. Das heißt, der Körper des Kindes soll jetzt Wärme produzieren, er hemmt also die Wärmeabgabe und steigert die Wärmeproduktion. Um schnell eine höhere Körpertemperatur zu erreichen, fährt der Körper Ihres Kindes seinen Stoffwechsel hoch und verringert an der Durchblutung an den Armen und Beinen etwas - das heißt, der Körper wird ist zentral wärmer und an den Gliedmaßen (Händen/Füßen) eher kühl oder kalt. Daran merken Sie, dass Ihr Kind im Fieberanstieg ist!

Gänsehaut hilft, die Haare aufzustellen, um weniger Wärme zu verlieren (was in der Evolution seinen Ursprung hat und bei den felltragenden Vorfahren sicher wirkungsvoller war als beim Menschen heute). Weiterhin kann es zum Zittern der Muskeln kommen, sodass diese durch ihre Kontraktionen Reibungswärme produzieren. Ältere Kinder wollen sich wärmer anziehen oder hüllen sich in Decken.

Wenn das Fieber wieder sinkt, weil Ihr Kind gesund wird, ausreichend getrunken hat oder Sie ein Fiebermittel gegeben haben, wird die Solltemperatur des „Thermostats“ wieder nach unten gestellt - die überschüssige Wärme soll also wieder abgegeben werden. Sie merken das daran, dass Hände und Füße wieder warm werden, bei schnell schwitzenden Kindern kann es auch zur deutlichen Schweißbildung (typischerweise am Kopf) kommen. Sinkt das Fieber, ist es sinnvoll, das Kind dann auch nur leicht zu bekleiden, um ihm zu helfen, das Zuviel an Hitze an die Umgebung abzugeben. Feuchte oder gar nasse Kleidung bitte immer zügig wechseln!
Achten Sie in diesem Zeitraum sehr darauf, dass Ihr Kind nicht auskühlt und ziehen Sie es wieder normal an, sobald sich die Körpertemperatur wieder normalisiert hat.

Fieber in unterschiedlichem Alter

Für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche:

Fieber ($\geq 38,5^{\circ}\text{C}$) tritt im Kleinkindes- und Kindesalter sehr häufig (auch bis über 40°C) im Zusammenhang mit Infekten auf. Traditionell wurde Fieber bei kleinen Kindern vor allem rektal (im Po) gemessen. Da die Messung mit dem Ohrthermometer vergleichbare Ergebnisse liefert und praktikabler ist, kann und sollte bei Kindern ab einem halben bis dreiviertel Jahr bevorzugt auch diese Methode eingesetzt werden. Wir sagen - solange Ihr Kind es toleriert, messen Sie rektal, ansonsten lieber im Ohr. Eine gemessene Temperatur ist keine Temperatur - messen Sie bitte immer in beiden Ohren, der höhere Wert zählt. Nur bei oraler Messung ist von einer Abweichung von $-0,5^{\circ}\text{C}$ auszugehen. Diese Messung nutzen wir nur noch bei älteren Kindern bei Verdacht auf Blinddarmentzündung (zeitgleich sollte man dann eine rektale Messung durchführen).

Vor allem, wenn Ihr Kind neu in der Kinderbetreuungseinrichtung ist, hat es möglicherweise erst dann und recht geballt Kontakt zu vielen Infekten (vor allem im „ersten Kita-Winter“). Kinder mit vielen Geschwistern trifft es meistens nicht ganz so merklich, da diese schon in der häuslichen Betreuung einige Infekte der älteren Geschwister durchmachen.

Für Neugeborene und Säuglinge:

Eine Ausnahme bilden Neugeborene und Säuglinge im Alter von bis einschließlich 3 Monaten. Bei Kindern in diesem Alter sollte bevorzugt rektal mit einem Fieberthermometer mit flexibler Messspitze gemessen werden.

Hier sprechen wir auch bei einer rektal gemessenen Temperatur von 38°C bereits von Fieber! Da Fieber bei so jungen Kindern auch andere Ursachen haben kann, ist es sinnvoll, jedes Kind mit Fieber zügig in der Praxis (außerhalb der Sprechzeiten: im Notfalldienst) vorzustellen!

Ausnahmen bei Kindern mit chronischen Erkrankungen jeden Alters:

Bei folgenden Voraussetzungen sprechen wir ebenfalls schon ab 38°C von Fieber und möchten Sie bitten, dies zügig ärztlich abklären zu lassen:

- bei Kindern mit Fremdkörperimplantaten (z.B. VP-Shunt, Dialyse-Katheter, ZVK, Cochlea-Implantat, künstliche Herzklappe, Endoprothesen etc.)
- bei Kindern mit schwerwiegenden chronischen Herz- oder Lungenerkrankungen
- bei Kindern mit chronischen Erkrankungen im Rahmen von Fehlbildungen (z.B. des Harntraktes unter prophylaktischer Medikation etc.)
- Kinder unter Immunsuppression oder mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten

Was Sie tun können

Ziel der Therapie ist es, das Wohlbefinden des Kindes wiederherzustellen und nicht in erster Linie die Normaltemperatur!

Folgende Ausführungen zur Temperatur gelten für Kinder ohne o.g. Grunderkrankungen:

Bei mäßigem Fieber und gutem Allgemeinbefinden:

Die wichtigsten Therapiemaßnahmen bei mäßigem Fieber sind **Zuwendung, körperliche Schonung und reichlich trinken!** Bei mäßigem Fieber kann bereits eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr eine Senkung der Temperatur bewirken! Körperliche Schonung ist nicht gleichbedeutend mit Bettruhe.

Kleinere Kinder tun sich selbst meist genau das, was sie brauchen und suchen Ruhe - oder aber, wenn sie es nicht brauchen - spielen sie auch.

Bei hohem Fieber (über 39,5°C) oder Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens:

Die wichtigsten Therapiemaßnahmen sind auch bei hohem Fieber **Zuwendung, körperliche Schonung und reichlich trinken** - jedoch raten wir hier aus mehreren Gründen zusätzlich zur Gabe von **Fiebermitteln** (Ibuprofen, Paracetamol). Körperliche Schonung bedeutet hier - Bettruhe ermöglichen, nicht erzwingen. Zu Hause bleiben, damit Ruhephasen ermöglichen.

Fieber bis 39,5°C bedingt eine Verstärkung der Immunantwort. Eine starke Erhöhung der Körpertemperatur über 40°C führt jedoch zu einer starken Belastung des Körpers, die den Nutzen der gesteigerten Immunabwehr übersteigt.

Sollte Ihr Kind durch das Fieber also beeinträchtigt sein (z.B. Schmerzen haben oder sich unwohl fühlen) oder zeigt es hohes Fieber über 39,5°C, raten wir zur Gabe von Fiebermitteln, um Wohlbefinden herzustellen und den Kreislauf des Kindes zu schonen.

Kleinere Kinder können auch bereits bei niedrigeren Temperaturen als 40°C schon deutlich im Allgemeinzustand beeinträchtigt wirken oder schlechter trinken.

Meist haben Kinder mit hoher Körpertemperatur einen sehr schnellen Herzschlag und eine schnellere Atmung. Sollten Sie sich unsicher sein, ob diese Symptome dem Fieber zuzuordnen sind, melden Sie sich bitte in der Praxis, wir beraten Sie gern!

Wadenwickel können ab Temperaturen von 40°C möglicherweise einen lindernden Effekt bringen. Bei geringeren Körpertemperaturen werden sie von Kindern häufig als unangenehm empfunden und stören die Rückkopplung der Temperatur über die Haut ans „Thermostat“.

Wirkstoffe gegen Fieber

Im Kindesalter sind die Wirkstoffe **Ibuprofen** (z.B. in Nurofen oder Ibuflam) und **Paracetamol** (z.B. in Ben-u-ron) die sichersten Fiebermittel und gehören in jede Hausapotheke.

Bitte halten Sie sich immer an die auf der Verpackung des Arzneimittels angegebenen Dosierungen!

Meist (aber nicht immer) kann Ibuprofen alle 8 Stunden und Paracetamol alle 6 Stunden appliziert werden. Nicht für jedes Kind sind beide Fiebermittel gleich gut geeignet.

Bei manchen Kindern mit chronischen Grunderkrankungen oder besonderen Familienanamnesen (am häufigsten z.B. bei Eltern mit Allergien) ist jeweils eins der Fiebermittel in erster Linie zu bevorzugen - sprechen Sie uns in diesem Falle bitte an, wir beraten Sie gern. Eine Monotherapie (entweder mit Ibuprofen oder Paracetamol) sollte immer erst einmal versucht werden, da es für die meisten leichteren Infekte ausreichend ist und Medikationsfehler so vermieden werden können.

Im Falle von hohem Fieber oder deutlich beeinträchtigtem Wohlbefinden sind die Gaben der beiden Fiebermittel jedoch auch „im Wechsel“ (sog. alternierende Gabe) möglich. Das heißt 3-4 Stunden nach Gabe des einen Mittels (z.B. Ibuprofen) könnte man bei Bedarf das jeweils andere Fiebermittel (z.B. Paracetamol) geben, wenn die Temperatur und/oder der Allgemeinzustand des Kindes dies erfordern.

Bitte achten Sie in diesen Fällen der alternierenden Fiebermittelgaben darauf, dass:

- *Sie zur Vorsicht gern auch lieber zeitnaher mit unserem Praxisteam absprechen, ob Ihr Kind einer ärztlichen Vorstellung bedarf*
- *man starke Schmerzen mit einer alternierenden Gabe von Ibuprofen und Paracetamol verschleiern kann*
- *Sie wegen des Risikos von Medikationsfehlern genau dokumentieren, wann Sie welches Fiebermittel bei welcher Temperatur gegeben haben! (Bringen Sie diese Dokumentation bitte zum Arzttermin mit. Gern genutzt ist hierfür die sog. „Fever App“, die Sie im App-Store downloaden können.)*

Ambulante Darreichungsformen

Bei kleineren Kindern oder im Falle von Erbrechen sind **Fieberzäpfchen** eine gute Applikationsmethode, um das Fiebermittel recht sicher zur Wirkung zu bringen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie das Zäpfchen immer mit dem abgeflachten Teil voran applizieren, der spitze Teil soll also zu Ihnen zeigen. Falls am abgeflachten Teil des Zäpfchens noch scharfe Kanten abstehen, ebnen Sie diese etwas mit dem Fingernagel ein. Halten Sie die Pobacken nach Zäpfchengabe einige Zeit zusammen, wenn Sie merken, dass Ihr Kind gegendrückt. Vaseline oder Babyöl kann die Applikation etwas erleichtern.

Bei größeren Kindergartenkindern und Schulkindern ohne Erbrechen sind **Fiebersäfte** oft eine gut schmeckende Alternative in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Sprechen Sie uns gern an, wir beraten Sie individuell.

Für größere Kinder, Jugendliche und Erwachsene stehen (vor allem bei Halsschmerzen) auch **Schmelztabletten** zur Verfügung.

Tabletten sind ab dem Jugendlichenalter eine sehr sichere und sinnvolle Alternative, bei starkem Erbrechen sind jedoch auch in diesem Alter rektale Gaben möglich.

Nach der Fiebermittelgabe

Sollte Ihr Kind nach Fiebermittelgabe ein deutlich gebessertes Allgemeinbefinden zeigen (bei kleineren Kindern z.B., indem es spielt), ist ein Nachmessen der Temperatur nicht zwingend notwendig.

Bessert sich das Allgemeinbefinden nicht, messen Sie nach Gabe des Fiebermittels zeitigstens nach 30 Minuten die Temperatur nach, um den Temperaturverlauf zu verfolgen. Wir sprechen ab einer Erniedrigung der Temperatur von 1°C bereits von einer Fiebersenkung.

Sollte die Temperatur auch nach wiederholten Messungen nicht sinken, denken Sie bitte auch an Folgendes:

- kam es zu Stuhlgang nach Zäpfchengabe oder Erbrechen nach Saft- oder Tablettengabe? (Zäpfchen sollten mindestens 30 Minuten, Säfte mindestens 15 Minuten im Körper verweilt haben, andernfalls ist eine ausreichende Aufnahme nicht gewährleistet)
- trinkt Ihr Kind ausreichend (sog. Durstfieber)?
- funktioniert Ihr Fieberthermometer sicher?
- Hat Ihr Kind noch andere Symptome, die Sie sorgen? Wenn ja, lassen Sie dies ärztlich abklären.

Bitte beachten Sie!

Stellen Sie Ihr Kind in der Praxis vor:

- Bei Fieber (ab 38°C) bei neugeborenen Kindern oder Säuglingen jünger als 3 Monate oder bei Kindern mit schwerwiegenden chronischen Grunderkrankungen (s.o.)
- Bei einer Fieberdauer von 3 oder mehr Tagen
- Wenn die Zeitintervalle, in denen Sie Fiebermittel geben müssen, kürzer werden
- Wenn sich sehr hohes Fieber nicht senken lässt
- Wenn Ihr Kind matt ist, apathisch wirkt und/oder im fieberfreien Intervall nicht mehr spielt
- Wenn Ihr Kind nicht mehr ausreichend trinkt
- Wenn Ihr Kind bereits 24h fieberfrei war und nun wieder Fieber bekommt

- Wenn zusätzlich andere Symptome bestehen, die Sie sorgen

- Wenn Ihre Intuition Alarm schlägt

Bitte wenden Sie sich außerhalb der Sprechzeiten an den Notfalldienst (siehe auf unserer Webseite unter „Notfall“).

Gute Besserung wünscht Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein!