

## Fieber im Kindesalter – ein kurzer Ratgeber

Dr. med. Christian Studer, Allgemein Medizin

Die Körpertemperatur, bei der wir uns wohl fühlen, körperlich und geistig optimal leistungsfähig sind beträgt ca. 37°C. Unser Gehirn besitzt einen inneren Thermostaten, der die Temperatur reguliert. Individuelle Unterschiede sind häufig. Von Fieber sprechen wir bei einer gemessenen Temperatur >38°C unter der Achsel, >38.5 °C im Ohr, Mund oder After. Die rascheren Messmethoden im Ohr und Mund haben sich beim Kind durchgesetzt.

Die fiebrigen Kinder haben verschiedene Gesichter. Das eine bekommt glühende Wangen, zittert, sagt kaum noch etwas und klagt über schwere Glieder. Sein Spielgefährte hat schlechte Laune, ist gereizt und misstrauisch. Während das erste Kind mit 39.5°C kraftlos und krank im Bett liegt, quengelt sein Spielgefährte mit 38.5°C. Oftmals reagieren die Kinder unterschiedlich auf dieselbe Erkrankung, die einen heftig und kurz, die anderen mild und lang.

Die Ursache ist meist eine Infektion der oberen Luftwege, eine Grippe, Mittelohrentzündung oder Angina. Die Kinder und insbesondere die Kleinkinder haben häufig Fieber. Das Fieber allein ist noch kein Grund zur Unruhe.

Trotzdem kommt man als Eltern eines fiebrigen Kindes immer wieder an seine Grenzen. Die vielen Facetten des Fiebers erschweren die Beurteilung.

Beachten sie dabei immer folgende **Alarmsymptome**:

- Fieber > 41°Celsius
- Krämpfe
- Austrocknung mit gesteigertem Durst, trockene Schleimhäute und wenig Urin
- Fieberdauer >3 Tage
- Fieber in den ersten zwei Lebensmonaten

Sollte eines dieser Symptome auftreten, kontaktieren Sie immer Ihren Arzt. Fragen Sie lieber einmal zuviel nach. Wir sind Ihnen ganz bestimmt nicht böse...

Bei Fieber ohne Alarmsymptome können Sie Ihrem Kind mit Zuwendung am meisten helfen. Die fiebersenkenden Massnahmen lindern die Beschwerden.

- An die frische Luft gehen, die Zimmertemperatur auf 20°C halten, leichte Kleidung anziehen
- Vermeiden von Durchzug
- Trinkmenge steigern, die Kinder verlieren beim Schwitzen rasch viel Flüssigkeit
- Fieber senken mit „absteigendem Bad“, 1 bis 5°C kühler wie Körpertemperatur, kühlende Wadenwickel für 20 Minuten alle zwei Stunden (Essig ist unnötig, kühles Wasser reicht)
- Fiebersenkende Medikamente, v.a. Paracetamol (Panadol®, Dafalgan®,...) vierstündlich gemäss Gewicht und Packungsbeilage

### Können Sie vorbeugen?

Die Kinder sind durch ihren engen Kontakt zueinander für Infektionskrankheiten empfänglicher und entwickeln deshalb häufiger Fieber wie die Erwachsenen. Die gesunde Ernährung, Bewegung mit Ausdauersport, Liebe und Zuwendung sind sicherlich wesentlich für die Stärkung des Immunsystems. Aus der Pflanzenheilkunde kennen wir Thymian und Zimt zur Steigerung der Infektabwehr.

Letztlich kann ein Kind nach durchgemachter fiebriger Erkrankung häufig auch neue Kräfte mobilisieren. So gesehen kann das Fieber auch Heilung und Förderung der kindlichen Entwicklung sein.