



Fieber – Was tun?

Fast jedes Kind bekommt irgendwann einmal Fieber. Dann stellt sich die Frage: Ist es gefährlich, oder ist es gar nicht so schlimm? Hier ein paar Tipps, was Sie bei Fieber beachten sollten.

WAS IST FIEBER?

Als Fieber bezeichnet man eine Erhöhung der Körpertemperatur auf mindestens 38,0 °C (im Po gemessen). Teilweise wird auch erst eine Temperatur über 38,5 °C als Fieber definiert.

Fieber ist keine Krankheit, sondern meist ein Zeichen dafür, dass sich unser Körper mit Krankheitserregern auseinandersetzt und dass die körpereigene Abwehr gut funktioniert.

So kann es das harmlose Symptom einer Infektionskrankheit sein, die ohne spezielle Behandlung ausheilt. Wenn es der Allgemeinzustand des Kindes erlaubt, kann man es oft fiebern lassen. Ist ein Kind durch das Fieber jedoch in seinem Allgemeinbefinden beeinträchtigt, ist es mitunter sinnvoll, das Fieber zu senken. Es gibt allerdings auch ernsthafte, teilweise gefährliche Erkrankungen, die mit hohem Fieber einhergehen und rasch behandelt werden müssen, da ohne rechtzeitige Behandlung ernsthafte Organschäden eintreten können. Dazu gehören z.B. Hirnhautentzündung (Meningitis), Nierenbeckenentzündung oder Lungenentzündung, aber auch eine Reihe nicht infektiöser Krankheiten. Hier wäre es falsch, nur das Fieber zu senken, da die Grunderkrankung selbst behandelt werden muss, um Folgeschäden zu verhindern.

ABWARTEN ODER ZUM ARZT GEHEN?

In der Regel können Sie abwarten, solange das Fieber nicht über 39 °C liegt, es dem Kind gut geht und es ausreichend trinkt.

Sie sollten das fiebernde Kind um so eher einem Arzt zur Untersuchung vorstellen,

- je jünger es ist,
- je stärker es in seinem Allgemeinzustand beeinträchtigt ist,
- wenn Bewusstseinsstörungen oder starke Kopfschmerzen auftreten,
- wenn das Kind nicht mehr ausreichend trinkt,
- wenn keine eindeutige Ursache (z.B. grippaler Infekt, Magen-Darm-Infektion) für das Fieber erkennbar ist,
- wenn Sie sich unsicher fühlen, ob Sie die Situation richtig einschätzen.

EINEN GANG ZURÜCK SCHALTEN!

Ein fieberndes Kind sollte grundsätzlich Gelegenheit haben, sich auszuruhen und sich zu erholen. Es sollte nicht in den Kindergarten oder in die Schule gehen. Sie sollten ihm immer wieder Getränke anbieten, da der Körper bei Fieber mehr Flüssigkeit benötigt als gewöhnlich. Der Appetit ist häufig gering. Die Nahrung sollte deshalb leicht verdaulich sein und den Körper nicht zusätzlich belasten. Bieten Sie dem Kind immer wieder kleine Portionen zu essen an, aber bedrängen Sie es nicht, wenn es nicht essen mag.

WADENWICKEL & Co.

Das wohl am weitesten verbreitete Hausmittel gegen Fieber sind die **Wadenwickel**. Sie sollten sie allerdings nur dann anlegen, wenn die Beine des Kindes warm bzw. überwärmt sind. Dazu wird ein Baumwolltuch mit kühlem Wasser getränkt, ausgewrungen und um die Wade gewickelt. Darüber wickeln Sie ein trockenes Wolltuch oder ziehen einen ausreichend weiten Wollsocken darüber. Da sich die Wickel rasch erwärmen, sollten sie

gewechselt werden, wenn sie nicht mehr kühl sind. Bei jedem Wechsel müssen Sie prüfen, ob die Beine noch so warm sind, dass weitere Wickel sinnvoll sind.

Nicht ganz so bekannt wie die Wadenwickel sind **Oberkörperwaschungen**. Sie können diese mit Wasser oder auch mit ungesüßtem Pfefferminztee durchführen. Die Temperatur des Wassers bzw. Tees sollte bei größeren Kindern und Jugendlichen bei 18-20 °C liegen. Für Säuglinge und Kleinkinder verwenden Sie lauwarmes Wasser bzw. lauwarmen Pfefferminztee. Bei der Waschung sitzt das Kind mit entkleidetem Oberkörper im Bett. Tauchen Sie einen Waschlappen ins Wasser oder den Tee, wringen ihn gut aus und benetzen rasch mit kreisenden Bewegungen Arme, Brust und Rücken mit der Flüssigkeit. Dabei sollte die Haut nur feucht und nicht triefend nass werden. Die ganze Waschung darf nicht länger als zwei Minuten dauern, damit das Kind nicht friert. Ohne Abtrocknen zieht sich der kleine Patient nun den Schlafanzug an und ruht noch eine Stunde im

Bett unter der warmen Decke. Im Tagesverlauf können Sie die Anwendung wiederholen.

MEDIKAMENTE

Die beiden am häufigsten verwendeten Fiebermedikamente für Kinder sind **Paracetamol** und **Ibuprofen**, die unter verschiedenen Handelsnamen angeboten werden. Bei sehr hohem Fieber, wenn eines der Medikamente allein nicht ausreicht, können Sie Medikamente und Wadenwickel bzw. Medikamente und Waschungen miteinander kombinieren. Eine andere Möglichkeit bei schwer beeinflussbarem Fieber ist die abwechselnde Gabe von Ibuprofen und Paracetamol. Dabei ist unbedingt darauf zu achten, dass Sie die empfohlene gewichtsbezogene Höchstmenge der Medikamente (Beipackzettel lesen!) nicht überschreiten.

Oft können Sie die Beschwerden Ihres Kindes bei Fieber mit den hier genannten Maßnahmen gut lindern. Wenn es dem Kind aber trotzdem schlechter geht oder Sie sich unsicher fühlen, lassen Sie es vom Arzt untersuchen!

Gute Besserung!