idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Pressemitteilung

Stiftung Kindergesundheit
Dipl. oec. troph. Hildegard Debertin

09.11.2011
http://idw-online.de/de/news450098

Forschungs- / Wissenstransfer
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional

Fieber bei Kindern - meist ein Freund, kein Gegner

Wie gefährlich ist Fieber wirklich? Viele Eltern glauben, die gestiegene Temperatur sofort senken zu müssen. Die Stiftung Kindergesundheit informiert über den Umgang mit einem häufigen, aber selten gefährlichen Krankheitssymptom: Fieber ist keine Krankheit, sondern eine aktive Reaktion des Organismus, eingedrungene Krankheitserreger zu bekämpfen und so sich selbst zu heilen. So lange das Kind nicht merklich darunter leidet, muss die überhöhte Temperatur nicht mit allen Mitteln gesenkt werden.

In den letzten Jahrzehnten haben die Mediziner die heilsame Wirkung des Fiebers in der Bekämpfung von Bakterien und Viren mehr und mehr schätzen gelernt. Heute weiß man: Fieber treibt die Immunkräfte zu Hochleistungen an. Vor allem gegen Virus-Infektionen ist Fieber besonders wirksam. Die Vermehrung zahlreicher Viren wird bei Temperaturen über 38,5 Grad deutlich gebremst. Da Kinder noch für viele Viren anfällig sind, gegen die Erwachsene längst eine Immunität entwickelt haben, setzt ihr Körper das Abwehrmittel Fieber ganz besonders häufig ein.

Deshalb gilt: So lange sich das Kind nicht zu krank fühlt und auch sonst einen guten Allgemeineindruck macht, muss man gegen das Fieber nicht angehen. Die präzise Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin lautet: „Bei Kindern, die trotz erhöhter Temperatur munter sind und normal essen und trinken, müssen keine Maßnahmen ergriffen werden. Steigt die Temperatur aber über 38,5 Grad an, kann der Allgemeinzustand eines Kindes beeinträchtigt werden: Es fühlt sich schlecht, hat Muskel- und Gliederschmerzen, ist appetitlos und quengelig. Wenn das Kind offensichtlich leidet, ist es sinnvoll, das Fieber zu senken“.

„Nicht das Thermometer behandeln“
Eltern sollten wissen: Nicht das Fieber macht Ihr Kind krank, sondern der Erreger, der hinter der Infektion oder der Entzündung steckt. Die Suche nach der Ursache des Fiebers ist deshalb wichtiger als seine Senkung, sagt die Stiftung Kindergesundheit. Das Fieber ist lediglich ein begleitendes Symptom der beginnenden Erkrankung, ein Warnzeichen, das jedoch für sich allein nicht gefährlich ist. Die Regel der Kinder- und Jugendärzte lautet deshalb heute: „Die Krankheit behandeln, nicht das Thermometer“.

Studien haben ergeben, dass das Fieber eine der wichtigsten Immunreaktionen des Körpers darstellt. Aus zahlreichen Untersuchungen geht hervor, dass das Wachstum von Viren und auch einiger Bakterienarten durch erhöhte Temperatur stark gehemmt wird. Die nützlichen Reaktionen des Organismus gegen eingedrungene Krankheitserreger laufen am besten bei einem Fieberzustand zwischen 39 und 40 Grad ab. So arbeiten die so genannten Fresszellen, die Phagozyten, die die Eigenschaft haben, Bakterien unschädlich zu machen, bei einer Temperatur von 39 Grad optimal.

Kleine Kinder ertragen hohe Temperaturen überdies in aller Regel viel besser als Jugendliche oder Erwachsene. Selbst hohes Fieber über 40 Grad macht ihnen oft nichts aus. Nur dann, wenn das Kind durch das Fieber leidet, unruhig und quengelig ist, Trinken und Essen verweigert, nicht schlafen kann, verwirrt ist oder wenn es schon einmal einen Fieberkrampf hatte, sollten die Eltern Gegenmaßnahmen ergreifen.

Wie misst man das Fieber am besten?
Bei kleinen Kindern sollte man das Fieber grundsätzlich „rektal“, also im Po messen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. Bei der Messung im Mund besteht Verletzungsgefahr durch Zerbeißen des Thermometers. In der Achselhöhle wird nur in Ausnahmefällen gemessen, da zu ungenau.

Bei der Messung im After muss das Thermometer festgehalten werden und das Kind darf nicht sich selbst überlassen bleiben. Die Messung sollte rektal mindestens fünf, unter der Achselhöhle oder unter der Zunge zehn Minuten dauern. Schneller geht es mit den neuen digitalen Thermometern, die überdies ohne das gefährliche Quecksilber auskommen. Geeignet sind auch elektronische Ohr- und Stirn-Thermometer. Bei ihnen sind jedoch Ungenauigkeiten möglich (z.B. durch Ohrenschmalz).

Welche Fiebermittel sind für Kinder geeignet?
Zäpfchen sind die ideale Arzneiform für kleine Kinder, weil sie sie nicht schlucken müssen. Sie enthalten meist die mild schmerzlindernde und fiebersenkende Substanz Paracetamol: Sie gilt als das am besten verträgliche Schmerzmittel im Kindesalter. Die Dosierungsvorschriften müssen jedoch unbedingt genau eingehalten werden, betont die Stiftung Kindergesundheit: Bei Überdosierungen dieser Substanz sind nämlich schwere Leberschäden möglich!

In der Wirksamkeit gegen Fieber ist die Substanz Ibuprofen dem Paracetamol gleichwertig und auch zur gleichzeitigen Linderung von Schmerzen geeignet. Sie hat sich auch bei der Behandlung von Mittelohrentzündungen bewährt. Acetylsalizylsäure (ASS, „Aspirin“), sollte wegen des sehr seltenen, aber gefährlichen Risikos eines „Reye-Syndroms“ (mit der Gefahr einer schweren Leber- und Gehirnschädigung) bei Kindern unter zwölf Jahren nicht verwendet werden.

Manche Kinder- und Jugendärzte verordnen „Viburcol“-Zäpfchen. Sie enthalten Wirkstoffe der Kamille und erleichtern dem Kind die lästigen Begleiterscheinungen des Fiebers wie Unruhe, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. Einige Naturmediziner empfehlen zur Fiebersenkung auch kamillenhaltige Einläufe.

Welche Hausmittel helfen am besten?
Kinder mit Fieber brauchen viel Flüssigkeit, um das durch Schwitzen verlorene Wasser zu ersetzen. So lange das Kind zu Beginn des Fieberanstiegs fröstelt, sollten Eltern - am besten mit einer Wolldecke oder einer Wärmflasche - für Erwärmung sorgen. Abkühlungsmaßnahmen sind erst dann empfehlenswert, wenn sich nicht nur Gesicht und Stirn, sondern auch die Beine und der übrige Körper des Kindes warm anfühlen.

Zu den „klassischen“ Hausmitteln zur Fiebersenkung gehören die Wadenwickel. Sie müssen nicht kalt sein, sagt die Stiftung Kindergesundheit: Es reicht völlig, wenn der Temperaturunterschied zehn Grad beträgt. Verwendet man zimmerwarmes (22 Grad) oder sogar bis zu 30 Grad warmes Wasser, vermeidet man überdies das unnötige Erschrecken des Kindes. Beim Wickeln werden stets beide Waden getrennt eingepackt. Die Tücher sollten von den Fußgelenken bis kurz unter die Knie reichen. Wickel alle fünf bis 15 Minuten erneuern, bis das Fieber um ein bis zwei Grad gesunken ist. Wichtige Einschränkung: Wadenwickel sind nur dann sinnvoll, wenn die Beine und auch der restliche Körper warm sind. Bei kalten Gliedern sollten sie auf keinen Fall angewendet werden.

Die meisten Kinder baden gern, deshalb empfinden sie ein fiebersenkendes Abkühlungsbad als angenehm. Zu Beginn liegt die Temperatur des Badewassers etwa zwei Grad Celsius über der Körpertemperatur. Dann kaltes Wasser zulaufen lassen – so, dass die Wassertemperatur innerhalb von zehn Minuten auf etwa 30 Grad sinkt. Der kleine Patient soll etwa sieben Minuten im abgekühlten Wasser bleiben. Auch das Abwaschen des nackten Kindes mit lauwarmem oder kühlem Wasser wird von vielen Kindern als angenehm empfunden.

Die Stiftung Kindergesundheit unterstreicht: Derartige Maßnahmen lindern nur die Beschwerden des fiebernden Kindes, bekämpfen aber nicht die eigentliche Ursache des Fiebers. Ganz gleich, ob das Fieber mit physikalischen Maßnahmen oder mit Medikamenten gesenkt wird: Zur Diagnose und sachgerechten Behandlung der dahinter stehenden Infektion oder Erkrankung führt am Besuch beim Kinder- und Jugendarzt kein Weg vorbei!

Wann muss ein fieberndes Kind zum Arzt?
Babys mit Fieber gehören grundsätzlich zum Kinder- und Jugendarzt. Auch etwas ältere Kinder sollten ihm in folgenden Fällen vorgestellt werden:

O Das Fieber steigt über 38,5 Grad.

O Das Fieber besteht länger als drei Tage.

O Das Kind verweigert das Trinken, verliert Flüssigkeit und trocknet aus.

O Dem Kind geht es gut, aber das Erbrechen dauert länger als zwölf Stunden (wenn es dem Kind nicht gut geht, früher zum Arzt!).

O Dem Kind geht es gut, aber der Durchfall dauert länger als zwei Tage (wenn es dem Kind nicht gut geht, früher zum Arzt!).

O Das Kind hat schwere Bauchschmerzen oder -krämpfe.

O Die Schmerzen werden trotz Behandlung stärker.

O Das Kind krampft.

O Das Kind hat einen Hautausschlag oder zeigt Symptome von Ohrenschmerzen oder Atmungsbeschwerden.

Vorbeugen ist besser als heilen.
Deshalb setzt sich die 1998 gegründete Stiftung Kindergesundheit für eine verbesserte Gesundheitsvorbeugung ein, fördert die hierzu notwendige Forschung und die Verbreitung wissenschaftlich gesicherter Informationen für Ärzte und Familien mit Kindern. Unser Engagement gilt nicht nur Kindern mit besonderen gesundheitlichen Problemen. Die gewonnenen Erkenntnisse kommen allen Kindern und ihren Familien zugute.

URL zur Pressemitteilung: www.kindergesundheit.de