

Fieber – was tun?

Fieber ist ein Symptom. Fieber allein sagt uns nichts über die Ursache. Es kann ein einfacher Infekt sein, eine beginnende Lungenentzündung oder auch Durstfieber, insbesondere bei den ganz kleinen Kindern. Auch seelische Krisen oder Schocks können zu Fieber führen. Fieber hat grundsätzlich eine stärkende Wirkung. Es ist immer ein Zeichen, dass der Alltag anders, fürsorglicher und achtsamer gelebt werden sollte. Ein fieberndes Kind bedarf der aufmerksamen Begleitung. Es ist nicht so wesentlich, wie hoch die Körpertemperatur gestiegen ist sondern wie das Kind mit dem Fieber umgeht.

Von Fieber spricht man ab einer Erhöhung der Körpertemperatur auf 38 Grad oder höher. Kinder entwickeln in der Regel rascher Fieber als Erwachsene. Die Körpertemperatur wird über das Blut reguliert und diese wiederum über den Hypothalamus, einer Region im Gehirn. Dort wird auch die individuelle Basistemperatur festgelegt. Das bedeutet, sowohl die Körpertemperatur, das Fieber als auch die Geschwindigkeit der Entstehung von Fieber und seiner Höhe sind sehr individuell. Die Körpertemperatur kann von Mensch zu Mensch variieren und hängt u.a. von seinem Temperament ab. So weist ein Choleriker eine höhere Basistemperatur und höhere Temperaturschwankungen auf als ein Phlegmatiker. Unsere Körpertemperatur unterliegt auch Tages- und Monatsschwankungen. So haben wir unser Minimum gegen 5 Uhr früh und unser Maximum gegen 17 Uhr. Bei Frauen steigt die Körpertemperatur nach dem Eisprung um ca ein halbes Grad bis ein Grad an.

Bei Neugeborenen und in den ersten zwölf Lebensmonaten sollte Fieber immer Grund zur aufmerksamen Beobachtung und fachlichen Kontaktaufnahme Anlass geben. Ein möglicher Grund könnte sein, dass das Kind zu wenig trinkt (Durstfieber). Dieses verschwindet dann spontan, wenn es genügend zu trinken bekommt. Allerdings gibt es auch schwerwiegendere Ursachen.

Jedes Kind wird auf seine ganz eigene Weise Fieber entwickeln. Das eine Kind quängelt ein bis zwei Tage, bis es dann endlich Fieber von 38.5 Grad Celsius entwickelt und sich damit sehr schwer tut; das andere Kind entwickelt innerhalb von ein paar Stunden 40 Fieber, ist zwar etwas schlapp aber spielt noch. Fragt man Eltern, so kennen sie diese individuellen Eigenheiten der Fieberentwicklung ihrer Kinder.

Fieber ist ein Symptom.

Fieber zeigt uns an, dass der Körper begonnen hat, sich gegen etwas zu wehren. Doch können wir allein aufgrund des Fiebers nicht sagen, warum das Kind Fieber entwickelt hat. Ursachen können sein ein banaler Infekt, das Zahnen, eine Mittelohrentzündung oder auch der Beginn einer Lungen- oder Hirnhautentzündung.

Ob Zahnen zu Fieber führen kann, ist auch unter den Ärzten umstritten. Aus meiner Sicht passt Fieber zum Zahnen dazu. Beim Zahnen haben wir eine lokale Entzündung des Zahnfleisches, die den Körper zu einer fieberhaften Reaktion veranlassen kann.

Auch seelische Ursachen können zu Fieber führen. Wenn ein Kind sich sehr erschrocken hat oder auch einen heftigen Streit der Eltern miterleben musste, kann es in der Folge eine fieberhafte Reaktion entwickeln.

Über viele Jahre wurde Fieber rigoros mit Paracetamol (Dafalgan, ben-u-ron) bekämpft. Das ist in vielen Ländern wieder verlassen worden.

Fieber zulassen macht Sinn

Fieber zeigt an, dass der Körper sich gegen etwas wehrt. Es ist als solche eine gesunde Reaktion. Allerdings bedarf ein fieberndes Kind der aufmerksamen Begleitung und Pflege. Für den Moment scheint die Begleitung fiebernder Kinder zeitaufwendig oder gar lästig zu sein. Jedoch können wir oftmals sehen, dass Kinder gestärkt aus einer fieberhaften Erkrankung hervorgehen. Auch können sie gewachsen sein, ein wenig „erwachsener“ oder individueller geworden, d.h. sie

haben etwas von ihrem Kindsein abgestreift zugunsten einer ihnen gemässen individuellen Entwicklung.

Ich erlebe in meiner Praxis, dass Kinder, die bei Infekten leicht Fieber entwickeln können, insgesamt stabiler sind und robuster erscheinen als Kinder, die kaum oder gar nicht Fieber bekommen.

Blut ist ein besonderer Saft wie Rudolf Steiner bereits treffend formulierte. Im Blut zeigt sich unser Individuellstes. Niemand von uns hat die identische Blutgruppe wie jemand anders. Mittels Blutspuren können Kriminalbeamte einen Menschen identifizieren. Im Blut ist unser Ich zu Hause. Jedes Fieber hat somit einen Einfluss auf unser Ich oder besser die Ich-Entwicklung des Kindes. Dies bestätigen viele Eltern, die fiebernde Kinder begleiten.

Daher ist es sinnvoll, dass Fieber heute nicht mehr so rigoros gesenkt wird, damit die Kinder lernen, adäquat mit ihrem Fieber umzugehen. Damit meine ich, dass die Eltern, die ihre fiebernden Kinder begleiten, das Gefühl bekommen, dass ihre Kinder mit ihrem Fieber zurecht kommen.

Untersuchungen bei an Krebs erkrankten Patienten haben ergeben, dass diese auffallend wenig Fieber im Kindesalter entwickelt haben. Offenbar scheint es für die Entwicklung des Immunsystem eine grosse Bedeutung zu haben, ob im Kindesalter wiederholt fieberhafte Infekte durchgemacht wurden.

Vorgehen bei Fieber

Ihr Kind bekommt plötzlich Fieber. Überlegen Sie in diesem Moment, was Sie tun. Das Wichtigste ist jetzt, gut auf das Kind zu schauen und es zu beobachten. Wie geht es Ihrem Kind? Trinkt es noch ausreichend? Das fiebernde Kind muss oder sollte nicht oder nur wenig essen, da es ja etwas anderes verdauen muss .

Ist es jetzt von grosser Bedeutung zu wissen, ob das Kind 38,5 oder 39,5 Grad hat?

Messen Sie während einer fieberhaften Erkrankung nur dann die Körpertemperatur, wenn dies eine Konsequenz mit sich bringen würde. In den meisten Fällen können Sie die Indikation für ein Zäpfchen aufgrund des Allgemeinzustandes stellen, wenn z.B. ihr Kind wegen Fieber nachts nicht zur Ruhe kommt. Da ist es dann unerheblich, wie hoch die Körpertemperatur ist. In der Regel brauchen Sie nicht öfter als 2-3x pro Tag die Temperatur ihres Kindes messen. Häufigeres Messen hat meist zur Folge, dass die Eltern nervös werden; dies überträgt sich dann wiederum auf ihr Kind.

Erholungsphase – die Rekonvaleszenz

Wenn ein Kind mit einem fieberhaften Infekt mehrere Tage erkrankt und wieder gesund wird, hat es enorm viel geleistet. Fieberhafte Erkrankungen sind für Kinder anstrengend und kräftezehrend, und sie sind gesund. Kinder brauchen sie für eine gesunde stabile Entwicklung. Wie wir gesehen haben, wirkt sich ein fieberhafter Infekt immer auf die Ich-Entwicklung des Kindes aus. Meist haben Kinder während einer solchen Erkrankung keinen oder wenig Hunger. Das ist auch gut und richtig so, haben sie doch etwas anderes zu verdauen. „Das Kind muss doch essen“, ist ein Postulat, was sehr tief in unserer Gesellschaft verankert ist. Bitte lösen Sie sich davon und horchen auf den Instinkt ihres Kindes. Leichte Kost und jeweils kleine Portionen sind die beste „kulinarische Begleitung“, solange die Kinder das Krankenlager hüten. Aber bleiben Sie auch innerlich ganz ruhig, wenn ihr Kind jegliches Essen ablehnt. Es kommt sicher die Phase, in der die Kinder eventuelle Gewichtsverluste aufholen.

Auch wenn beide Eltern arbeiten und eine Erkrankung des Kindes eine familiäre Stresssituation nach sich zieht, so möchte ich für die Kinder sprechen und sehr darum bitten, die Rekonvaleszenzphase als ebenso wichtige Phase wie die Erkrankung selbst Ernst zu nehmen. Kinder sollten wenigstens zwei Tage fieberfrei sein und mindestens einen Tag wieder ganz gesund zu Hause rumspringen, bevor sie wieder in den Kindergarten oder in die Schule gehen.

Dr. med. Michael J. Seefried