

## Schmerzsaft statt Fiebersaft

Viele Eltern wissen, dass Fieber eines der wirkungsvollsten Waffen des Immunsystems ist. In der Tat arbeitet das Immunsystem bei 2 Grad höherer Temperatur *bis zu 200 Mal schneller*, wie Untersuchungen mit Polioviren an Nagetieren gezeigt haben. Dennoch haben viele Eltern das Bedürfnis, Fieber zu senken, und nicht selten wird es auch noch von Ärzten empfohlen. Dabei gibt es meist diese Sorgen:

1. **Das Fieber könnte gerade in der Nacht unkontrolliert steigen und dann über 42 gehen.** In der Schule haben uns die Lehrer in Bio oder Chemie beigebracht, dass die Bluteiweiße ab 42 zu Klumpen beginnen wie das Spiegelei in der Pfanne und dann nicht mehr funktionieren, was tödlich sei. Unsere Lehrer haben ein kleines Detail nicht bedacht oder gewusst: Das Ganze stimmt nur im Reagenzglas des Chemikers. Im lebendigen Organismus werden alle Eiweiße durch sogenannte Hitzeschockproteine ("[heat shock proteins](#)") stabilisiert und geschützt und denaturieren ("klumpen") erst bei Temperaturen, die ein Kind nicht selbst produziert (natürlich kann man ein Kind oder einen Hund im Hochsommer im Auto in der prallen Sonne bei 50 Grad im Auto so "niedertemperaturgaren" dass die Temperatur in kritische Bereiche steigt, aber eben nur bei Hitzezufuhr von außen). Wenn Temperatur über 42 Grad tödlich wäre, dann dürfte es keine Amseln geben, denn die singen bei durchschnittlich 42,3 Grad ohne tot vom Baum zu fallen - und haben fast die gleichen Eiweiße wie wir.
2. **Das Kind könnte einen Fieberkrampf erleiden.** Das stimmt, aber leider hat die Senkung der Temperatur nicht den geringsten Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, einen Fieberkrampf zu erleiden. In einer bekannten Studie funktionierte Fiebersenkung bei den Kindern in fast allen Fällen, AUSSER bei den Fieberepisoden, bei denen ein Fieberkrampf auftrat. Was auch immer die Erklärung ist - die Angst vor Fieberkrämpfen ist kein Grund, die Temperatur zu senken. Fieberkrämpfe sind mit das Schlimmste, was *Eltern* erleben und ansehen müssen - das Kind ist bewusstlos und zuckt. Für das Kind bleibt der Fieberkrampf regelhaft folgenlos (wenn man von der nachfolgenden Überbehütung mal absieht) - dennoch ist es sinnvoll, das Kind nach dem ersten Fieberkrampf stationär überwachen zu lassen.
3. **Das Kind könnte durch das Fieber geschwächt werden.** Die Selbstregulation der Temperatur einschließlich der Hitzeschockproteine ist seit Millionen Jahren evolutionär erprobt. Die gemeine Gartenbohne erhöht ihre Blattoberflächentemperatur, wenn sie von Schädlingen befallen wird. Wechselwarme Eidechsen suchen bei Infektionen heiße Steine auf, um ihre Körpertemperatur zu erhöhen und überleben dadurch viel besser. Wenn man Ihnen das "Wärmesuchverhalten" durch Gabe von Aspirin nimmt, sterben Sie an der Infektion. Auch das Verhalten der Kinder bei Fieber ist biologisch von diesem "Hitzesuchverhalten" geprägt. Das Zentrum im Hirnstamm, das für dieses Hitzesuchverhalten zuständig ist, liegt ganz in der Nähe der Regionen, die mit Bindung assoziiert sind: Die Kinder suchen eine warme Bezugsperson auf, reduzieren ihr Spiel und ihr Essen, um alle Energie auf das rasche Gesundwerden zu konzentrieren. In der Sicht der Erwachsenen ist das Kind dann sooo schlapp, und die Eltern freuen sich, wenn es nach Paracetamol oder Ibuprofen wieder spielt, aber die Einnahme von ibu oder Paracetamol ist so sinnvoll, als wenn man Mäusen die Angst vor dem Katzengeruch nimmt, sagt der Fieberforscher Prof. Martin. Die Mäuse fühlen sich viel besser ohne die Angst bei Katzengeruch..., aber das hat eben seinen Preis. Es gibt inzwischen einige Untersuchungen an Kindern, die die positiven Effekte von Fieber auf die Genesung belegen, z.B. bei Windpocken. Es gibt eine berühmte Untersuchung an Erwachsenen mit Blutvergiftung. Die Sterberaten MIT

Fiebersenkung waren so viel schlechter als ohne Fiebersenkung, dass die Studie vorzeitig abgebrochen werden musste und keine Ethikkommission würde wieder so ein Experiment zulassen. Dennoch bekommen Erwachsene auch heute noch auf Intensivstationen oft das Fieber gesenkt...

### **Fazit:**

Ibuprofen und Paracetamol sind gute und bewährte Mittel, um die SCHMERZEN bei Fieber zu lindern. Leider sinkt dadurch auch die Körpertemperatur des Kindes. Da es aber keine ähnlich gut verträglichen SCHMERZMITTEL gibt, die die Temperatur nicht senken, empfehle ich weiterhin Ibuprofen und PCM bei SCHMERZEN (und Fieber). Eine Fiebersenkung bei einem Kind ohne Schmerzen und in stabilem Allgemeinzustand ist in der Regel nicht erforderlich, wenn das Kind ausreichend trinkt. Entscheidend ist der Zustand des Kindes und nicht die Höhe der Temperatur.

**Dr. Dernicks Daumenregel Nr. 1:** Wer beim Virusinfekt gut trinken und gut schlafen kann, braucht keine Medizin.

**Dr. Dernicks Daumenregel Nr. 2:** wichtiger als die Höhe der Temperatur ist die **Klärung der Ursache des Fiebers**. Je jünger das Kind und desto weniger Infektsymptome (Husten, Schnupfen, Durchfall, Halsweh, rote Augen...) es hat, desto eher sollte man zum Arzt.

zwei Beispiele:

**Babys in den ersten zwei Monaten sollten bei jeder Temperatur über 38 ärztlich untersucht und häufig auch stationär aufgenommen werden.**

**Bei Babys mit Fieber ohne Infektzeichen sollte immer eine Nierenbeckenentzündung ausgeschlossen werden.**

**Wichtige Hinweise zum angemessenen Umgang mit Fieber und Fiebersenkung finden Eltern in der [FeverApp](#).**

Unsere Praxis gehört zu den ausgewählten Praxen, die die App anbieten, sie ist inzwischen aber auch ohne Praxiscode nutzbar. Durch die Eingaben der Daten in die App leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur praxisnahen Fieberforschung, aber vor allem kann sie die App in der Frage unterstützen, **ob sie mit ihrem fiebernden Kind am Wochenende in einen vollen Notdienst gehen müssen oder lieber mit ihrem Kind zu Hause bleiben.**

Dafür ist auch das kleine Heft sinnvoll "[Wann muss ich mir Sorgen machen](#)", das Sie für 3,- EUR im Internet bestellen oder bei uns kaufen können.

Autor:

Dr. Rupert L. Dernick

Kinder- und Jugendarzt

Lehrbeauftragter der European Medical School, Oldenburg

**Praxisadresse:**

Friedrich-Ebert-Str. 14a

26316 Varel

Tel. 04451/8057-900

[www.kinderarzt-dernick-varel.de](http://www.kinderarzt-dernick-varel.de)