

## Elterninformation Fieber

40 Grad Fieber ist bei Influenza und anderen Virusinfektionen die "ideale Betriebstemperatur", das Immunsystem arbeitet dann bis zu 200 x(!) schneller und legt die Kinder (und Eltern) "flach", damit sie ihre Energie nicht durch Spielen, Rumlaufen und Essen "vergeuden", sondern alle Kräfte fürs Gesundwerden einsetzen können. Jetzt das Fieber zu senken ist ein bisschen so, als ob Sie eine Drogenrazzia mit 12.000 Polizisten in 160 Städten für ein paar Stunden anhalten. Die Drogenbosse (sprich: die Viren) finden das super und können sich in Ruhe zum Gegenangriff sammeln.

Leider gibt es keine erprobten Medikamente bei Grippe, die die Schmerzen lindern, aber die Temperatur oben lassen - wenn das Kind also vor Schmerzen nicht schlafen kann oder zu schlapp zu Trinken ist und Sie schon Schmusen, Singen, Tragen, Vorlesen, Zureden ausprobiert haben: geben Sie ihm Ibuprofen oder Paracetamol gegen die Schmerzen - und nehmen die Fiebersenkung als unerwünschte Nebenwirkung in Kauf.

Und leider gibt es keinen Schnelltest, der Ihnen sagt, ob das Fieber nur durch Grippeviren oder andere Virusinfekte ausgelöst wurde, oder ob sich doch etwas "Ernstes" dahinter verbirgt, für das man besser den Arzt aufsucht. Nach Allem was wir wissen ist das Fieber aber auch und gerade bei schweren Erkrankungen besonders hilfreich und wichtig. Weitere Infos zur Frage, ob ihr Kind bei Fieber zum Arzt muss finde Sie in der Broschüre "Wann muss ich mir Sorgen machen" (3,- EUR)

Die Frage, wann man Ibu gibt oder nicht ist also keineswegs einfach zu beantworten. Daher haben wir die [FeverApp](https://www.feverapp.de) für unsere Patienten freigeschaltet <https://www.feverapp.de>, inzwischen auch ohne Praxiscode nutzbar. Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass NutzerInnen der FeverApp ein gutes Sicherheitsgefühl beim Umgang mit Fieber hatten - dies ging mit weniger Verbrauch von fiebersenkenden Mitteln einher. Ein aktueller Tipp von der [FeverApp](https://www.feverapp.de): WÄRMEZUFUHR im Fieberanstieg bessert das Wohlbefinden und mildert den Fieberanstieg ab (!!). Wenn das Kind also fröstelt und kalte Hände und Füße hat, dann machen Sie ein warmes Fußbad, Wärmeflaschen (nicht zu heiß), hüllen das Kind in viele Decken und geben warme Getränke. Wenn Sie den Fieberanstieg sanft unterstützen (statt ihn abzuwehren) kann das Kind seinen Temperaturanstieg besser dosieren. Wenn die Temperatur wieder sinkt (egal ob von alleine oder durch Ibuprofen) dann decken Sie ihr Kind Schicht um Schicht wieder auf, damit es die Wärme abgeben kann.

Unser Temperatursystem wurde über Jahrmillionen optimiert, um unser Überleben zu sichern. Durch so genannte "Hitzeschockproteine" sorgen alle Lebewesen dafür, dass ihre Eiweiße im Blut auch bei Temperaturen weit über 40 Grad nicht klumpen - das "Klumpen" der Eiweiße (vor dem uns unsere Chemielehrer gewarnt haben) passiert nur im Reagenzglas des Chemikers! - und nicht im Körper (!!). Die Gartenamsel singt jedenfalls bei 42,3 Grad - und hat fast dieselben Eiweiße wie wir. Ich wünsche Ihnen gute Erfahrungen mit der FeverApp und viel Sicherheit im Umgang mit Fieber. Vielleicht stoßen Sie ja beim Lesen in der App auch auf den Text "40 grad Fieber bei Familie Sorgenfroh" aus meinem Buch "Topfit für die Schule". Eine Krankheit durch Fieber zu besiegen ist eben auch eine wichtige Kompetenz, die stark (resilient) für das Leben macht. Wäre doch schade, wenn Kinder den Eindruck erhalten würden, dass ihre "Zauberwaffe" Fieber in den Augen der Eltern eine gefährliche Handgranate ist, die man möglichst bald entschärfen muss.

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

Fax 04451/957296

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