

Kindermedizin

Warum man Fieber nicht sofort senken sollte



Greifen Eltern zu schnell zum Fiebersaft? Eine neue Leitlinie bringt ein grundsätzlich verändertes Verständnis von Fieber – und gibt klare Empfehlungen für Familien.



Von Valentina Reese, Illustration: Stefan Dimitrov

30. Juli 2025 | Lesezeit: 4 Min.



Schenken Merken Teilen Feedback Drucken

38,5 ist die Grenze, von der an viele Eltern nervös werden. Zeigt das Fieberthermometer diesen oder gar einen höheren Wert, dann heißt das: Kind bei der Kita krankmelden, Arbeitgeber benachrichtigen und vor allem Fiebersaft im Medikamentenschrank suchen. Denn erst einmal muss das Fieber runter, denken die Eltern. Aber ist das überhaupt notwendig?

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) hat gemeinsam mit vierzehn anderen Fachverbänden und Organisationen erstmals eine Leitlinie zur Behandlung von Fieber in einer ambulanten Umgebung veröffentlicht. Der wichtigste Punkt: Eltern sollen von Kinderärztlinnen aufgeklärt werden, dass Fieber eine normale und meistens hilfreiche Abwehrreaktion des Körpers ist und nicht unbedingt mit Medikamenten gesenkt werden muss. Die neue Leitlinie betone „ein grundlegend verändertes Verständnis von Fieber“, sagt Tim Niehues, Chefarzt am Helios-Klinikum Krefeld und Leitlinienbeauftragter der DGKJ, in einer Pressemitteilung.

„Die Angst vor Fieber ist unter Eltern weitverbreitet“, sagt Ulf Schulze-Sturm, Funktionsoberarzt an der Kinderklinik des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Schulze-Sturm, der dem Expertengremium nicht angehörte, begrüßt die neuen Richtlinien und hofft, dass man so unnötige Medikamentengaben vermeiden kann. „Auch unter vielen Kinderärzten hat sich die Annahme hartnäckig gehalten, dass man die Temperatur um jeden

Preis senken muss“, sagt Schulze-Sturm. Das liege daran, dass es noch vor einigen Jahrzehnten auch an den Medizinuniversitäten so gelehrt wurde. „Historisch betrachtet ist die Angst vor dem Fieber ja berechtigt, weil es früher leider oft auch Tod bedeuten konnte, als man bakterielle Infektionen noch nicht mit Antibiotika behandelte“, sagt der Kinderarzt.

Die Angst vor Fieberkrämpfen

Das könnte ein Grund sein, warum Fieber in der Gesellschaft bis heute als gefährlich wahrgenommen wird. Dabei ist es eine gut entwickelte Immunwaffe des Körpers gegen Viren, Pilze und Bakterien, die sich bei der normalen Körpertemperatur um die 37 Grad bestens vermehren. Erkennen die Immunzellen Krankheitserreger, setzen sie die Botenstoffe (Pyrogene) frei, die dem Hypothalamus im Gehirn signalisieren, die Körpertemperatur zu erhöhen. Dadurch wird nicht nur den Eindringlingen eingehetzt, die sich nicht mehr so gut vermehren können. Umgekehrt können die körpereigenen Abwehrzellen unter diesen Bedingungen besser arbeiten, schneller an ihr Ziel kommen. Während der gesamten Immunreaktion entstehen T- und B-Gedächtniszellen, die sich über Monate oder Jahre an den „Schlachtpläne“ gegen den Erreger erinnern.

Senkt man das Fieber vorschnell mit Medikamenten, dann unterbricht man unter Umständen den Genesungsprozess und das Immuntraining. Deshalb empfehlen die Fachleute in den Leitlinien, den Kindern und Jugendlichen nur noch dann fiebersenkende Mittel zu geben, wenn sie sichtlich leiden oder Schmerzen haben. Die Höhe des Fiebers spielt dabei keine Rolle. Lediglich bei Säuglingen in den ersten drei Lebensmonaten wird schon bei einer Körpertemperatur von 38 Grad empfohlen, zum Kinderarzt zu gehen. Auch bei Kindern mit Vorerkrankungen, etwa Leukämie, sollte Fieber mit besonderer Vorsicht behandelt werden.





Ein Grund, warum viele Eltern schnell zum Fiebersaft greifen, ist auch die Angst vor Fieberkrämpfen, bei denen Kinder oft zucken und das Bewusstsein verlieren. Doch Fieberkrämpfe, auch das betont die Leitlinie, lassen sich nicht mit Fiebersenkern verhindern. Das ist auch das Ergebnis einer Cochrane-Analyse aus dem Jahr 2017, für die alle verfügbaren Forschungsergebnisse zusammengefasst wurden. Deshalb sollten Eltern die Medikamente nicht prophylaktisch geben. Das gilt auch für die Zeit vor dem Schlafengehen und vor Impfungen, mit Ausnahme der Meningokokken-B-Impfung, bei der die Ständige Impfkommission des Robert-Koch-Instituts eine vorbeugende Gabe von Paracetamol empfiehlt.

Ruhe und Zuwendung statt Paracetamol und Ibuprofen

Was können Eltern also tun, wenn die Kinder fiebern? In den Leitlinien wird empfohlen, darauf zu achten, dass die Kinder ausreichend trinken, viel schlafen und die Nähe der Eltern spüren. Ob Eltern nun die Kinder mit einer Decke wärmen oder mit Wadenwickeln abkühlen, hängt von deren Wärmebedarf ab. Die Wadenwickel sollten allerdings nur körperwarm sein und nur

dann angewendet werden, wenn die Arme oder Beine wirklich warm sind. Kindermediziner Schulze-Sturm weist zudem darauf hin, dass es meist nicht notwendig sei, ständig Temperatur zu messen, auch wenn die Kinder schlafen und sich die Stirn dabei sehr heiß anfühlt. „Was die meisten Kinder brauchen, ist einfach nur Ruhe und Zuwendung“, sagt Schulze-Sturm.

Sollten Eltern Fieber messen, dann am besten rektal bei Babys unter einem Jahr, bei älteren Kindern ist ein Ohrthermometer ausreichend, so die Leitlinie. Die orale Temperaturmessung eignet sich erst für Jugendliche, da sie ungenau sein kann, wenn die Kinder den Mund nicht richtig schließen.

Bei Schmerzen der Kinder werden Medikamente wie Paracetamol und Ibuprofen (dieser Wirkstoff allerdings erst ab einem Alter von drei Monaten) empfohlen. „Wir möchten Eltern mit dieser Leitlinie ermutigen, dem natürlichen Heilungsprozess zu vertrauen“, sagt David Martin, Professor an der Universität Witten/Herdecke und Koordinator der Leitlinie, in der Presseaussendung. Gleichzeitig sollen die Eltern gut informiert sein, wann ärztlicher Rat notwendig sei. Warnzeichen dafür sind etwa Bewusstseinsstörungen, schrilles Schreien, Hauteinblutungen, Austrocknung, Atemnot oder eine auffällig verlängerte Rekapillarisierungszeit, also die Zeit, die das Nagelbett benötigt, um nach Druckausübung wieder rot zu werden.

Text: Valentina Reese; **Digitales Storytelling und Illustration:** Stefan Dimitrov; **Redaktion:** Hanno Charisius; **Schlussredaktion:** Florian Kaindl