



# Wadenwickel oder Ibuprofen?

## Behandlung fiebernder Kinder

Warme, gerötete Bäckchen, Schüttelfrost und ein quengeliges Kind – Fieber ist zwar gerade im Kleinkindalter relativ häufig, führt aber insbesondere bei frischgebackenen Eltern immer wieder zu Verunsicherungen. Wann ist Fieber noch normal und sogar förderlich für die Genesung und wann sollte man besser zum Arzt gehen? Wie gefährlich ist ein Fieberkrampf und wann muss ein Notarzt gerufen werden? Antworten erhoffen sich Eltern oft in der Apotheke. Um Ihre Beratungskompetenz zu stärken, haben wir im folgenden Beitrag die wichtigsten aktuellen Informationen zusammengefasst.

Ein gesunder Körper schafft es durch Thermoregulation (z. B. Schwitzen bei körperlicher Anstrengung oder Zittern bei Kälte), die Kerntemperatur auf durchschnittlich 37 °C zu halten. Kommt es jedoch zu einer Infektion, wird die Thermoregulation auf höheres Niveau

gesetzt, um biochemische Vorgänge zu unterstützen und die Immunreaktion des Körpers zu steigern. Ausgelöst wird die Fieberreaktion z. B. durch Endotoxine gramnegativer Bakterien (exogene Pyrogene). Eine normale Temperatur von 37 °C wird dann als Unterkühlung wahrgenommen und der Körper reagiert mit einer Vasokonstriktion der Hautgefäße, Kältezittern (Schüttelfrost) und einem subjektiven Kältegefühl. Kehrt der Körper wieder zu dem normalen Sollwert zurück, wird

### Ab wann spricht man von Fieber?!

- Normaltemperatur (morgens): 36–37,2 °C
- Normaltemperatur (abends): 36–37,7 °C
- Erhöhte Temperatur: 37,8–38,5 °C
- Fieber: 38,5–40 °C; bei Neugeborenen: > 38 °C
- Hohes Fieber: > 40 °C

Temperaturmessung	Durchführung	Hinweise
Rektal	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baby bäuchlings auf den Schoß legen, mit Hand am Rücken festhalten oder auf den Rücken legen und Beine mit einer Hand hochhalten</li> <li>– Eingefettete Thermometerspitze ca. 2,5 cm in den After einführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Besonders für Säuglinge und Kleinkinder geeignet</li> <li>– Mit einer Decke das Kind während der Messung warmhalten</li> <li>– Genaueste Methode zur Temperaturbestimmung</li> </ul>
Achselhöhle	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Thermometerspitze in der Mitte der trockenen Achselhöhle ansetzen und mit dem seitlich anliegenden Arm fixieren</li> <li>– Messdauer: meist 6–8 Minuten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Messwert meist knapp unter dem einer rektalen Messung</li> <li>– Geeignet für Kinder ab dem Schulkindalter</li> </ul>
Ohr	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ohr des Kindes leicht nach hinten und oben ziehen</li> <li>– Das Messergebnis liegt innerhalb weniger Sekunden vor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mithilfe eines Ohrthermometers werden vom Trommelfell abgegebene Infrarotstrahlen gemessen und daraus wird die Kerntemperatur errechnet.</li> <li>– Geeignet für Kinder ab 6 Monaten</li> </ul>
Stirn/Schläfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Messung erfolgt kontaktlos mittels eines Infrarotsensors.</li> <li>– Das Messergebnis liegt nach wenigen Sekunden vor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Geeignet für alle Altersgruppen</li> <li>– Für die Messung muss das Kind nicht aufgeweckt werden.</li> <li>– Vergleichsweise ungenaue Messung, da Oberflächentemperatur geringer als Kerntemperatur</li> </ul>
Mund	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Thermometerspitze unter die Zunge legen und Mund geschlossen halten</li> <li>– Messdauer: ca. 6–8 Minuten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Erst geeignet bei Kindern über 7 Jahre, da sonst das Kind auf das Thermometer beißen könnte</li> <li>– Darauf achten, dass das Kind vorher keine heißen oder kalten Speisen oder Getränke zu sich genommen hat</li> </ul>

Tab.: Fiebermessung bei Kindern<sup>2</sup>

der Prozess umgekehrt: Es kommt zu Schweißausbrüchen, Vasodilatation der Hautgefäße und einem subjektiven Wärmegefühl.<sup>3</sup>

### Korrektes Fiebermessen

Um auf Fieber angemessen zu reagieren, ist eine korrekte und regelmäßige Temperaturbestimmung essenziell. Dabei sollte insbesondere darauf geachtet werden, ob die Temperatur schnell oder langsam ansteigt und ob und in welchem Ausmaß sie schwankt. Zum Fiebermessen stehen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung, die sich in Genauigkeit, Anwendungskomfort und Zeitaufwand unterscheiden (siehe Tab.).

### Antipyretika

Antipyretika sind Mittel der ersten Wahl zur Fiebersenkung und sollten in keiner Hausapotheke fehlen. Zur Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern eignen sich Paracetamol und Ibuprofen, die in der Regel als Zäpfchen oder Saft verfügbar sind. Paracetamol ist ohne Altersbeschränkung zugelassen, wirkt analgetisch und antipyretisch und weist meist eine etwas längere Wirkdauer als Ibuprofen auf. Ibuprofen hat hingegen zusätzlich antiinflammatorische Eigenschaften und bewirkt meist eine schnellere Fiebersenkung. In der Vergangenheit wurde oft eine abwechselnde Gabe von beiden Medikamenten empfohlen, um eine höhere Wirkung ohne Überdosierung der Einzelsubstanzen zu erreichen. Studien zeigen jedoch, dass die Gabe mehrerer Mittel keinen Effekt hat.<sup>2</sup>

Viele Kinder werden vom Fieber nicht stark beeinträchtigt und können auch höhere Temperaturen aushalten. Da Fieber lediglich eine Reaktion des Körpers auf eine Infektion ist, sollte es im Normalfall nicht gesenkt oder unterdrückt werden, solange das Kind agil ist und keine Begleitsymptome (Hautausschläge, Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit des Nackens, Schwellung der Gelenke) zeigt.

Auf Antipyretika sollte nur zurückgegriffen werden, wenn:

- das Kind körperliches Unwohlsein zeigt,
- (fieber)krampfgefährdet ist,
- mit dem Schwitzen ein zu großer Flüssigkeitsverlust verbunden ist und bei gleichzeitig eingeschränkter Flüssigkeitsaufnahme eine Exsikkose droht,
- durch das Fiebern die Nachtruhe gestört wird.<sup>2</sup>



Dosierungstabellen für Paracetamol und Ibuprofen:

[www.OTCdialog.de/6141](http://www.OTCdialog.de/6141)

### Wadenwickel oder Tee?

Das Wohlbefinden des Kindes kann durch Hausmittel verbessert werden. Grundsätzlich sollte immer eine Bezugsperson in der Nähe sein, insbesondere körperliche Zuneigung wirkt sich oft positiv auf den Gemütszustand aus. Bei kalten Händen und Füßen oder Schüttelfrost – Symptome, die meist zu Beginn der Infektion

auftreten – eignen sich dünne Decken, um Wärme zuzuführen (Vorsicht: Hitzestau vermeiden). Sobald Hände und Füße warm sind und das Kind unter Umständen anfängt zu schwitzen, muss keine weitere Wärme zugeführt werden. Bei Unwohlsein helfen oft Wadenwickel. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Tücher leitungskalt (ca. 20 °C) bis handwarm (ca. 28–30 °C) sind und gewechselt werden, wenn sie sich warm anfühlen. Während der gesamten Erkrankung sollte des Weiteren auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, um eine Exsikkose zu verhindern. Geeignet sind beispielsweise Lindenblütentees, jedoch sollte primär ein Tee gewählt werden, den das Kind mag. Getränke sollten weder eiskalt noch heiß sein, vor allem während eines Fieberschubs sollte auf wärmende Tees verzichtet werden.

### Grenzen der Selbstmedikation:<sup>2</sup>

- Mäßiges oder hohes Fieber, das länger als drei Tage anhält
- Fieber > 39 °C mit schweren Symptomen
- Fieber in Kombination mit Gelenkschmerzen oder Berührungsempfindlichkeit
- Hohes Fieber ohne klare Ursache
- Erhöhte Körpertemperatur > 38 °C bei Säuglingen im ersten Lebensjahr
- 1. Fieberkrampf
- Hautausschlag, der sich nicht wegdrücken lässt
- Anhaltende Trinkverweigerung

### Gefahr Fieberkrampf

Zu den größten Ängsten besorgter Eltern gehört der Fieberkrampf, den ca. 2–4 % aller Kinder bis zum Alter von 5 Jahren mindestens 1-mal erleben. Dabei handelt es sich um einen kurzen, 2–4 Minuten andauernden, selbstlimitierenden, generalisierten tonisch-klonischen Anfall. In der Regel sind sie harmlos, einmalig und hinterlassen keine Schäden. Zur genauen Abklärung sollte das Kind beim ersten Auftreten jedoch ins Krankenhaus gebracht werden. Treten Fieberkrämpfe vermehrt auf, kann ein frühzeitiges Wärmen helfen. Dauert ein Anfall länger als 5 Minuten an oder tritt öfter als 2-mal innerhalb von 24 Stunden auf, sollte sofort ein Notarzt gerufen werden.<sup>2,4</sup>

### Eltern unterstützen

Eltern fiebernder Kinder machen sich oft große Sorgen und sind verunsichert, wann ein Besuch beim Arzt

angebracht ist und wann nicht. Aus diesem Grund hat die Universität Witten/Herdecke in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) und der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) die sogenannte FeverApp entwickelt. Sie bietet umfangreiche, geprüfte Informationen zum Umgang mit Fieber, ermöglicht es Eltern, den Verlauf des Fiebers zu dokumentieren, und fungiert als Entscheidungshilfe, ob ein Gang zum Kinderarzt hilfreich wäre. Eingegebene Daten über Krankheitsverläufe werden anonymisiert gesammelt und zur wissenschaftlichen Weiterentwicklung künftiger Leitlinien genutzt. Weitere Informationen zur Nutzung, den Angeboten und den Hintergründen der App finden Sie unter [www.feverapp.de](http://www.feverapp.de).



Patienteninformation zur FeverApp:  
[www.OTCdialog.de/6142](http://www.OTCdialog.de/6142)

### Fazit

Fieber gehört zu den häufigsten Gründen für einen Kinderarztbesuch, ist in den meisten Fällen jedoch harmlos und wichtig für die Funktion des Immunsystems. Auf Antipyretika sollte nur zurückgegriffen werden, wenn sich das Kind z. B. sehr unwohl fühlt und nicht schlafen kann. Zur Besserung des Wohlbefindens sollte vielmehr an den richtigen Stellen mit Wärme (z. B. durch Decken) oder Kühlung (z. B. durch Wadenwickel) gearbeitet und dem Kind eine sichere und ruhige Umgebung geboten werden.

1 FeverApp – Moderne Fieberforschung und Ratgeber für Eltern, abzurufen unter: [https://www.feverapp.de/fileadmin/media/Flyer\\_und\\_Poster/FeverApp\\_Flyer\\_200615.pdf](https://www.feverapp.de/fileadmin/media/Flyer_und_Poster/FeverApp_Flyer_200615.pdf), zuletzt abgerufen am 05.01.21

2 Lennecke K. Selbstmedikation für Kinder – Leitlinien zur pharmazeutischen Beratung; 1. Auflage 2019; Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart

3 Geisslinger, G. et al. Mutschler Arzneimittelwirkungen; 11. Auflage 2020; Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart

4 Praxisfieber – Info-Post 2 – 2020