

Fieber-Ratgeber für Eltern

Leitlinienbasierte Informationen zum Umgang mit Fieber bei Kindern

Was ist Fieber?

- **Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Symptom.**
→ Natürliche Abwehrreaktion des Körpers gegen Infektion.
- **Temperaturgrenzwerte (rektal gemessen):**
 - **Normal:** 36,5-37,5°C
 - **Erhöhte Temperatur:** 37,6-38,4°C
 - **Fieber:** ab 38,5°C
 - **Hohes Fieber:** ab 39,5°C

Fieber richtig messen

Empfohlen:

- **Säuglinge:** rektal (im Po)
- **Ab 1 Jahr:** Trommelfell (Ohr)
- **Jugendliche:** oral (Mund)

Ungenau:

- Messung auf der Stirn
- Messung in der Achsel
- Schnüllerthermometer

Wann zum Arzt?



Sofort zum Arzt / Notruf 112 bei:

- **Säuglinge < 3 Monate** mit Fieber
- **Schrilles, unstillbares Schreien**
- **Vorgewölbte Fontanelle**
- **Bewusstseinsstörung** (extrem schlafig, nicht ansprechbar)
- **Schwere Dehydratation:** keine Tränen, keine nasse Windel > 6h
- **Blässe, graue Hautfarbe,** verlängerter Fingernagel-Test >3sek (**siehe PDF: Krank oder Kritisch**)
- **Krampfanfall** (erstmalig / >3min)
- **Atemnot** (schnelle, flache Atmung, Einziehungen)
- **Punktförmige Hautblutungen**



Altersspezifische Empfehlungen

Säuglinge 0-3 Monate: IMMER zum Arzt!

Fieber > 38,0°C (rektal) ist in diesem Alter ein Alarmzeichen

Auch bei gering erhöhter Temperatur kann eine schwere bakterielle Infektion vorliegen.

Säuglinge unter 3 Monaten mit Fieber müssen **umgehend ärztlich untersucht** werden - auch nachts oder am Wochenende (Notdienst / Notaufnahme!).

Säuglinge 3-12 Monate

Zum Kinderarzt innerhalb von 24 Stunden bei:

- Fieber länger als 24 Stunden ohne erkennbare Ursache
- Fieber über 39°C
- Schlechtem Allgemeinzustand, Teilnahmslosigkeit
- Trinkschwäche oder deutlich verminderter Nahrungsaufnahme
- Auffälliger Hautfarbe (blass, grau, bläulich)

Kleinkinder 1-5 Jahre

Zum Kinderarzt bei:

- Fieber länger als 3 Tage
- Fieber über 40°C
- Schlechtem Allgemeinzustand, Teilnahmslosigkeit
- Anhaltendes Erbrechen oder Durchfall
- Ohrenschmerzen oder Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden

Schulkinder & Jugendliche (ab 6 Jahren)

Zum Kinderarzt bei:

- Fieber länger als 3-5 Tage
- Starke Kopfschmerzen oder Nackensteifigkeit
- Anhaltendem Husten oder Atembeschwerden
- Zunehmenden Bauchschmerzen
- Hautausschlag mit Fieber



Wann ins Krankenhaus statt Arztpraxis?

- Fieber trotz Medikamenten nicht senkbar
- Kind nicht erweckbar / lethargisch
- Krampfanfall
- Atemnot verschlechtert sich

Häufige Ursachen für Fieber bei Kindern

Virale Infekte (häufig)

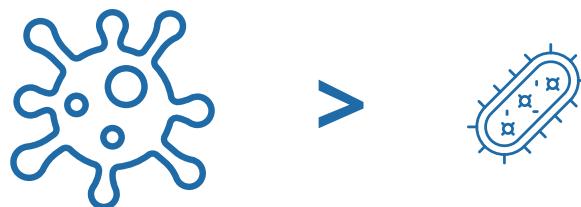
- Erkältung
- Grippe
- Magen-Darm-Infekt
- Drei-Tage-Fieber

Bakterielle Infekte

- Mittelohrentzündung
- Mandelentzündung
- Harnwegsinfekt
- Lungenentzündung

Sonstige Ursachen

- Impfreaktion
- Zahnen
- Überhitzung



Virale Infekte sind häufig - eine antibiotische Therapie daher nur in speziellen Fällen sofort erforderlich.

Muss Fieber gesenkt werden?



Grundsatz: "Zustand vor Zahl!"
Fieber nicht allein auf Grund der Höhe senken.

Fieber soll gesenkt werden, wenn das Kind sichtbar unter dem Fieber leidet (Unwohlsein, Schmerz, Unruhe).

Nicht-Medikamentös:

- **Viel Flüssigkeit** (Wasser, Tee, verdünnte Säfte)
- **Ruhe und Schlaf** ermöglichen
- **Leichte Kleidung**, Raumtemperatur anpassen
- **Wadenwickel** nur bei warmen Beinen und wenn vom Kind toleriert (lauwarm, nicht kalt)
- **Nähe und Zuwendung** schenken



Medikamentös (wenn nötig):

- **Paracetamol:** 10-15mg/kg Körpergewicht alle 6-8h
- **Ibuprofen:** 5-10mg/kg Körpergewicht alle 6-8h
- **nicht ohne Arztbesuch kombinieren / im Wechsel**
- maximal 3 Tage ohne ärztliche Rücksprache



Kein ASS/Aspirin bei Kindern!



Fieber erhöht den Flüssigkeitsbedarf

Bei Fieber verliert der Körper vermehrt Flüssigkeit.

Erhöht die Trinkmenge um 10-20% pro °C über 37°C.

Zeichen für Austrocknung:

Trockene Lippen, wenig oder dunkler Urin, Müdigkeit, eingefallene Augen.

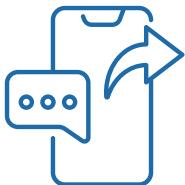
Weitere Hinweise zum Flüssigkeitsmangel und -gabe findet ihr im kostenlosen Leitfaden „Magen-Darm“.

Wichtige Hinweise

- **Fiebersenkende Mittel verhindern KEINE Fieberkrämpfe!**
- Antibiotika wirken nur bei bakteriellen Infekten. Die meisten fieberhaften Infekte sind viral!
- Nach dem Abklingen des Fiebers sollte euer Kind mindestens 1 vollen Tag fieberfrei und fit sein, bevor es wieder in die Kita/Schule geht.
- Führt bei Bedarf ein Fiebertagebuch (Zeitpunkt, Temperatur, Medikamentengabe inklusive Ansprechen, Symptome).

Quellen

Dieser Ratgeber basiert auf der aktuellen deutschen S3-Leitlinie „Fiebermanagement bei Kindern und Jugendlichen“ (AWMF 027-074, 2025) sowie ergänzenden Leitlinien zu häufigen fieberhaften Erkrankungen im Kindesalter. Außerdem wurden internationale Empfehlungen (WHO, NICE) und eine grundlegende Übersichtsarbeit aus der Fachliteratur (Pediatrics) berücksichtigt.



Weitergabe

- Dieses PDF darf gerne unverändert privat weitergegeben werden.
- Eine kommerzielle Nutzung, Bearbeitung oder der Weiterverkauf ist nicht erlaubt.

Stand: Dezember 2025

