

Gesundheitstelefon ab 15. Dezember 2024

Was Sie über Fieber wissen sollten

In Familien mit Kindern ist im Winter Fieber fast alltäglich – und auch Erwachsene erwischt es jetzt häufiger. Das ist zunächst nicht bedenklich, denn Fieber ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers. Es bedeutet aber auch: Fieber ist nur ein Symptom, dahinter steckt etwas Anderes. Meist handelt es sich dabei um harmlose Infektionen. Aber auch schwere Erkrankungen können sich durch Fieber bemerkbar machen.

Wie hoch ist die normale Körpertemperatur des Menschen?

Die natürliche Körpertemperatur des Menschen liegt bei rund 37 Grad Celsius – dann funktioniert der Körper am besten. Allerdings schwankt sie im Laufe des Tages, ohne dass Fieber im Spiel ist. In der Regel ist sie morgens etwas niedriger als am Abend, und grundsätzlich sind verschiedene Körperregionen unterschiedlich warm. Nach körperlicher Anstrengung steigt die Temperatur genauso an wie nach einer üppigen Mahlzeit. Frauen kennen Temperaturschwankungen während des Zyklus. Die natürliche Körpertemperatur steigt jedoch in aller Regel nicht über 37,8 Grad Celsius.

Wie entsteht Fieber?

Die Körpertemperatur wird von einem Teil des Gehirns gesteuert. Wird das Immunsystem beim Eindringen von Krankheitserregern in den Körper aktiviert, erhöht sich die Temperatur, etwa durch das Ankurbeln des Stoffwechsels. Dies beschleunigt viele Vorgänge im Körper, auch die Immunabwehr. Fieber weist also auf Erkrankungen hin und hilft gleichzeitig, sie zu bekämpfen.

Wann spricht man von Fieber?

- Von Fieber spricht man ab 38 Grad Celsius, ab 37,5 Grad von erhöhter Temperatur.
- Leichtes und mäßiges Fieber liegen zwischen 38,1 und 39 Grad Celsius.
- Hohes Fieber beginnt bei 39,1 Grad.
- Steigt das Thermometer auf über 40 Grad Celsius, hat man sehr hohes Fieber, das unter Umständen Gewebe- und Organschäden hervorrufen kann.
- Lebensbedrohlich wird es, wenn die Körpertemperatur bei Erwachsenen 42 Grad und bei Kindern 41,5 Grad übersteigt, weil dann Eiweißbausteine im Körper zerstört werden.

Fieber bei Kindern

Bei Kindern erhöht sich die Körpertemperatur schneller als bei Erwachsenen. Sie reagieren oft schon auf harmlose Infekte. Von Fieber spricht man bei ihnen deshalb ab 38,5 Grad Celsius, zumal ihre Körpertemperatur generell etwas höher sein kann als die von Erwachsenen. Dies gilt jedoch nicht für Säuglinge unter drei Monaten. Bei ihnen ist die Fähigkeit, Fieber zu bilden, oft noch nicht voll ausgebildet, weshalb die kritische Grenze bei 38 Grad Celsius liegt.

Übrigens können bei Kindern auch eine zu warme Decke oder zu warme Kleidung zu erhöhter Temperatur führen, genauso wie körperliche Anstrengung, etwa beim Spielen oder beim Sport.

Wie misst man zuverlässig die Temperatur?

Am zuverlässigsten und genauesten wird die Temperatur rektal, also mit der Thermometerspitze im Po, gemessen. Vier Minuten gelten hier als ausreichend. Bei der Messung im Mund wird das Thermometer für ca. fünf Minuten unter die Zunge geschoben, die Lippen müssen fest geschlossen bleiben. Die Messung unter dem Arm dauert rund zehn Minuten und gilt als nicht sehr zuverlässig. Bei beiden Methoden sollten Sie 0,5 Grad zum Messergebnis hinzurechnen. Infrarot-Thermometer liefern in wenigen Sekunden Ergebnisse. Die zuverlässige Messung auf der Stirn oder im Ohr braucht allerdings etwas Übung.

Bei welchen Anzeichen sollte Fieber gemessen werden?

Abgeschlagenheit, trockene heiße Haut, gerötete Wangen, müde Augen, kalte Hände und Füße, Schüttelfrost, erhöhter Puls und schnelle Atmung gehen häufig mit Fieber einher. Dazu können Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen kommen, ebenso Schweißausbrüche und Durst.

Worauf deutet Fieber hin?

Fieber kann die unterschiedlichsten Ursachen haben. Am bekanntesten ist Fieber vermutlich im Zusammenhang mit grippalen Infekten und Grippe. Entzündungen, vom eitrigen Abszess über Blinddarmentzündung bis hin zur Entzündung der Herzinnenwand, lösen ebenfalls Fieber aus. Manchmal ist die Ursache des Fiebers nicht gleich zu erkennen, man spricht dann von FUO, Fieber unbekannter Ursache. Oft werden im Laufe tiefergehender Untersuchungen Tumorerkrankungen, rheumatische Erkrankungen oder Auto-Immunerkrankungen als Auslöser entdeckt.

Bei Kindern steckt in den meisten Fällen Husten, Schnupfen und Halsweh, eine Mittelohr- oder eine Mandelentzündung oder ein Magen-Darm-Infekt hinter dem Fieber. Typischerweise kommt die Temperaturerhöhung auch zusammen mit sogenannten Kinderkrankheiten, zum Beispiel Scharlach oder Masern.

Was ist bei Fieber zu tun?

Grundsätzlich gilt: Behandelt werden muss nicht das Fieber, sondern die dahinterstehende Erkrankung. Leichtes Fieber muss auch nicht unbedingt gesenkt werden, denn es hilft ja, Krankheitserreger abzuwehren.

Ganz wichtig ist jedoch, bei Fieber ausreichend zu trinken – empfohlen wird mindestens ein halber Liter mehr als gewöhnlich. Vor allem Babys und Kleinkinder sowie alte Menschen sind von Austrocknung durch Flüssigkeitsmangel bedroht – umso mehr, je länger das Fieber anhält und je höher die Temperatur ist. Bei Fieberbeschwerden können die Schmerz- und Fiebermittel Paracetamol und Ibuprofen helfen. Informieren Sie sich dabei unbedingt über die richtige Dosierung!

Hausmittel wie kühle Wadenwickel, Bauch- oder Pulswickel können helfen, das Fieber zu senken. Pulswickel sind besonders für Kleinkinder geeignet. Dringend empfohlen wird übrigens auch Bettruhe.

Wann sollte Fieber medizinisch behandelt werden?

Es gibt keine bestimmte Temperatur, ab der man bei Fieber eine ärztliche Praxis oder das Krankenhaus aufsuchen sollte. Vielmehr sollte man dies vom Krankheitsgefühl insgesamt abhängig machen.

Dennoch gibt es einige Umstände, bei denen Erwachsene einen Arzt oder eine Ärztin hinzuziehen sollten:

- Wenn hohes Fieber länger als einen Tag anhält.
- Wenn die Temperatur auf über 40 Grad Celsius steigt.
- Wenn Fieberkrämpfe, Benommenheit oder Verwirrtheit dazukommen.
- Wenn die betroffene Person nicht ausreichend Flüssigkeit aufnehmen kann.

Bei Babys und Kindern ist zusätzlich folgendes zu beachten:

- Je kleiner das Kind, desto eher sollte man Fieber abklären lassen.
- Fiebersenkende Medikamente sollten nur nach ärztlicher Anweisung gegeben werden.
- Bei Babys unter drei Monaten kann es sein, dass Schlappeheit und andere Fiebersymptome auftreten, ohne dass die Temperatur erhöht ist.

Und wenn man kein Fieber bekommt?

Manche Menschen bekommen nie oder nur selten Fieber. Da mit fehlt ihnen ein wichtiges Alarmsignal für Infektionen und andere Erkrankungen. Dies kann eine individuelle Veranlagung sein oder mit zunehmendem Alter auftreten, denn dann lässt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems nach. Deshalb gilt es, bei Menschen mit geringer Fieberneigung und generell bei alten Menschen besonders auf die Begleiterscheinungen von Infektionen zu achten.

Auf unserer Homepage unter www.gesundheitstelefon-rlp.de finden Sie diesen Text auch zum Nachlesen und Hören. Außerdem gibt es ihn als Podcast – kostenlos auf den gängigen Podcast-Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Susanne Schneider, freistil-texte.de; Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, E-Mail bkahl@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema:

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet die Übersicht [Fieber bei Kindern – was tun?](#) zum Download an.

Die BZgA informiert auch zu [Fieber bei Babys und Kindern](#).

Der Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten informiert ausführlich zum [Krankheitsbild Fieber](#).

Die Stiftung Gesundheitswissen gibt Tipps zu [Fiebermessen und Wadenwickeln](#).