

Die Heilkraft des Fiebers

Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf eine Infektion. Gelangen Krankheitserreger in den Organismus, stellt das Temperaturzentrum im Gehirn die Körpertemperatur höher ein. Durch Prozesse wie Zittern, einen gesteigerten Stoffwechsel und eine verringerte Wärmeabgabe über die Haut steigt die Temperatur an. **Die Fieberhöhe ist kein Maß für die Schwere der Erkrankung.** Die Zahl auf dem Thermometer allein sagt nur wenig darüber aus, wie es dem Kind wirklich geht.

Diese erhöhte Temperatur **unterstützt gezielt das Immunsystem**: Viele Abwehrprozesse laufen schneller und effektiver ab, sodass der Körper die Krankheitserreger besser bekämpfen kann. Ist die Infektion überwunden, sinkt die Temperatur wieder, und die Kräfte kehren zurück.

Fieber ist daher nicht nur ein Symptom, sondern kann als **sinnvoller Bestandteil des Heilungsprozesses** verstanden werden. Während dieser Zeit sind Kinder häufig erschöpft, empfindlich und weniger belastbar. Nach überstandener Erkrankung stabilisieren sich Körper und Energie jedoch wieder.

Auch für die Entwicklung kann Fieber eine Rolle spielen. Es hilft dem Organismus, ein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen, regt die Lebenskräfte an und stärkt die Abwehr. Gerade bei kleinen Kindern lassen sich nach Fieberphasen oft Entwicklungsschritte beobachten, etwa in Mimik, Gestik oder Verhalten. Fieber kann somit auch Impulse für Reifungsprozesse geben.

Indem ein Kind Fieber durchlebt, sammelt es Erfahrungen, die sein Immunsystem stärken und seine Fähigkeit fördern, Infektionen selbst zu überwinden. Entscheidend ist dabei der Umgang mit dem Fieber: Wird der Prozess begleitet und unterstützt statt vorschnell unterdrückt, geben wir dem Kind die Möglichkeit, seine **Selbstregulation zu stärken**, statt zu schwächen.

Dazu braucht es vor allem Vertrauen der Eltern – Vertrauen in den kindlichen Organismus – Vertrauen in das, was er kann und was er lernen kann. Sie lernen, **mit kleinen Krisen umzugehen**. Gleichzeitig sind Anleitung und Übung wichtig, um **das Kind in den verschiedenen Phasen einer Krankheit angemessen zu verstehen und zu begleiten**. Die Fieberhöhe ist kein Maß für die Schwere der Erkrankung. Dazu gehören Ruhe, ausreichend Flüssigkeit, leichte Ernährung und liebevolle Zuwendung. Ziel ist es nicht in erster Linie, das Fieber sofort zu senken, sondern **den Körper in seiner natürlichen Abwehr zu unterstützen**.

Ein solcher Umgang stärkt nicht nur die Gesundheit des Kindes, sondern auch die Eltern-Kind-Beziehung. Wenn Eltern Sicherheit gewinnen und ihre eigene Kompetenz und Selbstwirksamkeit entwickeln, entsteht ein **Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit**. Das Kind fühlt sich dadurch sicherer und kann **ungestörter heilen**, als wenn Unsicherheit, Angst oder Überforderung im Vordergrund stehen. Wir möchten Eltern befähigen, Vertrauen, Kompetenzen und Selbstwirksamkeit zu entwickeln sowie ein Verständnis dafür zu gewinnen, wie **bedeutsam ihr Handeln für ihr Kind ist**: nämlich in Geborgenheit heilen zu können, zu lernen, kleine Krisen zu überwinden, sich mit dem eigenen Körper zu verbinden und das Immunsystem nachhaltig zu stärken.