

● ERSTE HILFE · KIND

Fieberkrampf

Was tun? Die ersten Minuten.

Ruhig bleiben und richtig reagieren — die wichtigsten Schritte im Überblick. Ein einfacher Fieberkrampf hört meist nach kurzer Zeit von selbst auf. Trotzdem sollte ein Kind danach ärztlich untersucht werden, besonders nach dem ersten Mal.



AKUT-SCHRITTE

**Ruhig &
strukturiert**

112-LISTE

**Wann sofort
anrufen**

GRUNDLAGE

**Fachärztl. +
DRK**

FORMAT

A4 · 13 S.**ORIENTIERUNG — KEIN ERSATZ FÜR ÄRZTLICHE HILFE ODER
ERSTE-HILFE-KURS**

Diese Übersicht ersetzt keine ärztliche Behandlung und keinen Erste-Hilfe-Kurs am Kind. Im Zweifel oder bei akuter Gefahr immer den Notruf **112** wählen und den Anweisungen der Leitstelle folgen.

● SEKTION 01 · VERSTEHEN

Sieht dramatisch aus — *meist ungefährlich.*

Das Kind ist plötzlich nicht ansprechbar, verkrampft, zuckt, wirkt blass oder bekommt bläuliche Lippen. Für Eltern sieht das dramatisch aus — oft viel dramatischer, als es medizinisch in vielen Fällen ist.

Ein Fieberkrampf ist ein Krampfanfall im Zusammenhang mit Fieber. Er tritt typischerweise zwischen etwa 6 Monaten und 5 Jahren auf. Viele Kinder sind ansonsten gesund und entwickeln sich normal.

TYPISCHE ANZEICHEN

- Plötzlich nicht ansprechbar
- Der Körper wird steif
- Arme oder Beine zucken
- Das Kind wirkt schlaff
- Die Augen verdrehen sich
- Die Lippen können bläulich wirken
- Atmet unregelmäßig
- Danach müde, schläfrig oder verwirrt

Bei manchen Kindern reagiert das noch unreife Gehirn in einer Entwicklungsphase empfindlich auf Fieber oder einen schnellen Fieberanstieg. Oft wird erst durch den Krampf bemerkt, dass das Kind überhaupt Fieber hat.

WICHTIG FÜR ELTERN

Ein Fieberkrampf entsteht nicht, weil Eltern etwas falsch gemacht haben. Er lässt sich auch nicht sicher verhindern, nur weil man Fieber früh oder konsequent senkt. **Nicht Schuld suchen. Beim Kind bleiben. Ruhig handeln.**

02

SEKTION 02 · WÄHREND DES KRAMPFS

Schützen & Zeit messen.

In der akuten Situation zählt nicht, alles perfekt zu machen. Entscheidend ist, das Kind zu schützen und den Überblick zu behalten.

● SCHRITT 1 · BEIM KIND BLEIBEN

„Ich bleibe beim Kind. Ich schütze es. Ich schaue auf die Uhr.“

● SCHRITT 2 · ZEIT MESSEN

Beginn des Krampfs

Ende des Krampfs

Dauer (Minuten)

Diese Information ist später für Ärztin, Arzt oder Rettungsdienst wichtig.

● SCHRITT 3 · VERLETZUNGEN VERHINDERN

- | | |
|--|--|
| ☐ Harte Gegenstände entfernen | ☐ Kanten abpolstern, wenn möglich |
| ☐ Kind nicht auf eine hohe Fläche legen | ☐ Brille entfernen, falls vorhanden |
| ☐ Enge Kleidung lockern | ☐ Kopf vorsichtig schützen, ohne festzuhalten |

Liegt das Kind auf dem Boden, lasse es dort — der Boden ist meist sicherer als Sofa, Wickeltisch oder Bettkante.

02

SEKTION 02 · WÄHREND DES KRAMPFS

Atmung beobachten — *was nicht tun.*

● SCHRITT 4 · ATMUNG BEOBACHTEN

Achte darauf, ob dein Kind atmet. Während eines Krampfs kann die Atmung unregelmäßig wirken. Bei Unsicherheit oder wenn dein Kind nicht normal atmet: sofort Notruf 112.

● WAS DU NICHT TUN SOLLTEST

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ✗ Nichts zu trinken geben | ✗ Nichts zu essen geben |
| ✗ Keine Medikamente in den Mund geben | ✗ Nichts zwischen die Zähne schieben |
| ✗ Das Kind nicht schütteln | ✗ Kein kaltes Wasser anwenden |
| ✗ Nicht gewaltsam festhalten | |

WICHTIG

Auch gut gemeinte Maßnahmen können gefährlich sein, wenn das Kind krampft oder nicht richtig schlucken kann.

03

SEKTION 03 · NOTRUF

Wann sofort 112?

Bei einem Fieberkrampf ist Unsicherheit normal. Im Zweifel gilt: lieber einmal zu früh Hilfe holen als zu spät.

112 Wähle den Notruf sofort, wenn ...

- | | |
|--|---|
| ☐ Es der erste Fieberkrampf ist | ☐ Der Krampf länger als 5 Minuten dauert |
| ☐ Dein Kind nicht normal atmet | ☐ Dein Kind danach nicht richtig wach wird |
| ☐ Dein Kind sehr krank, apathisch oder ungewöhnlich wirkt | ☐ Dein Kind einen steifen Nacken hat |
| ☐ Dein Kind jünger als 6 Monate ist | ☐ Der Krampf nach kurzer Zeit erneut beginnt |
| ☐ Nur eine Körperseite betroffen ist | ☐ Du ein schlechtes Gefühl hast oder unsicher bist |

03

SEKTION 03 · NOTRUF

Am Telefon & *danach*.

● WAS SAGE ICH AM TELEFON?

- ☐ Alter des Kindes
- ☐ Was passiert ist
- ☐ Ob das Kind atmet
- ☐ Wie lange der Krampf dauert
- ☐ Ob Fieber bekannt ist
- ☐ Ob es der erste Fieberkrampf ist
- ☐ Eure genaue Adresse
- ☐ Rückrufnummer

● NACH DEM KRAMPF

- ☐ Kind sicher lagern
- ☐ Atmung weiter beobachten
- ☐ Temperatur messen, wenn möglich
- ☐ Kind nicht allein lassen
- ☐ Nichts geben, solange es nicht richtig wach ist
- ☐ Ärztliche Untersuchung veranlassen

WICHTIG

Ist dein Kind bewusstlos oder sehr schläfrig, atmet aber normal: in eine sichere Seitenlage bringen und die Atmung weiter beobachten. Atmet es nicht normal: 112 wählen bzw. mit der Leitstelle verbunden bleiben und den Anweisungen folgen.

04

SEKTION 04 · FIEBER BEGLEITEN

Warum hat das Kind *Fieber*?

Nach einem Fieberkrampf ist eine ärztliche Untersuchung in der Regel sinnvoll, damit ernstere Ursachen ausgeschlossen werden können.

● NACH DEM KRAMPF PRÜFEN

- | | |
|---|--|
| ☐ Wie hoch ist die Temperatur? | ☐ Trinkt das Kind? |
| ☐ Wirkt es wieder wie sonst? | ☐ Gibt es Nackensteifigkeit? |
| ☐ Gibt es Hautausschlag? | ☐ Erbricht das Kind? |
| ☐ Durchfall oder Bauchschmerzen? | ☐ Teilnahmslos, verwirrt oder ungewöhnlich krank? |

FIEBER SENKEN — NICHT AUS SCHULDGEFÜHL

„Hätten wir das Fieber früher gesenkt ...“ — das stimmt so nicht sicher. Fieberkrämpfe können früh im Fieberanstieg auftreten und lassen sich durch Fiebersenkung nicht zuverlässig verhindern. Fiebersenken kann aber sinnvoll sein, wenn das Kind deutlich leidet, sehr hohes Fieber hat oder die Praxis es empfiehlt.

04

SEKTION 04 · FIEBER BEGLEITEN

Was hilft — und *Medikamente*.

● WAS KINDERN BEI FIEBER OFT HILFT

- | | |
|---|--|
| ☐ Ruhig begleiten | ☐ Nicht zu warm einpacken |
| ☐ Regelmäßig trinken anbieten | ☐ Leichte Kleidung |
| ☐ Ruhe | ☐ Temperatur beobachten |
| ☐ Ärztlich empfohlene Medikamente korrekt dosieren | |

● MEDIKAMENTE NUR PASSEND UND KORREKT

Fiebersenkende Medikamente sollten alters- und gewichtsbezogen dosiert werden. Nutze nur Medikamente, die für dein Kind geeignet sind und die du korrekt anwenden kannst.

ACETYLSALICYLSÄURE (ASS)

ASS ist für Kinder und Jugendliche **ohne ausdrückliche ärztliche Anweisung nicht geeignet.**

05

SEKTION 05 · VORBEREITEN

Euer Fieberkrampf-Plan.

Nach einem ersten Fieberkrampf solltet ihr mit der Kinderarztpraxis besprechen, was bei einem möglichen weiteren Krampf zu tun ist. Füllt diese Übersicht nach ärztlicher Rücksprache aus.

Kinderarztpraxis

Telefon

Was sollen wir bei Fieber beachten?

Ab wann sollen wir Kontakt aufnehmen?

Gibt es ein Notfallmedikament?

☐ Nein ☐ Ja

Wenn ja, welches?

Wann soll es gegeben werden?

Wie soll es gegeben werden?

Wo liegt es?

Haltbarkeit geprüft am

05

SEKTION 05 · VORBEREITEN

Betreuung informieren & Notfallkarte.

● WER SOLLTE INFORMIERT SEIN?

- ☐ Kita
- ☐ Tagespflege
- ☐ Schule
- ☐ Großeltern
- ☐ Babysitter
- ☐ Andere Betreuungspersonen

● KLARE, KURZE INFORMATION

- Das Kind hatte bereits einen Fieberkrampf.
- Im Krampfanfall nichts in den Mund geben.
- Kind nicht festhalten oder schütteln.
- Zeit messen. Verletzungen verhindern.
- Bei längerem Anfall oder Unsicherheit 112 wählen.
- Eltern informieren.

● NOTFALLKARTE FÜR DIE DOKUMENTENMAPPE

Name des Kindes

Geburtsdatum

Bekannte Fieberkrämpfe?

☐ Nein ☐ Ja

Notfallmedikament

Lagerort

Kinderarztpraxis

Elternkontakt 1

Elternkontakt 2

06

SEKTION 06 · EINORDNEN

Beruhigen — *ernst bleiben.*

Kinder mit einfachen Fieberkrämpfen entwickeln sich in der Regel normal. Ein Fieberkrampf bedeutet nicht automatisch Epilepsie und führt in der Regel nicht zu einer Schädigung des Gehirns.

● WAS DU DIR MERKEN DARFST

- | | |
|--|--|
| ☐ Sieht oft dramatischer aus, als es medizinisch meist ist. | ☐ Du bist nicht schuld. |
| ☐ Lässt sich nicht sicher verhindern. | ☐ Zeit messen ist wichtiger als hektisches Handeln. |
| ☐ Nichts in den Mund geben. | ☐ Nicht schütteln. Nicht kalt abduschen. |
| ☐ Bei Unsicherheit 112. | ☐ Danach ärztlich abklären lassen. |

bleiben. Schützen. Zeit messen. Atmung prüfen. Hilfe holen.

06

SEKTION 06 · EINORDNEN

Checkliste für den *Kühlschrank*.

Ausdrucken und gut sichtbar aufhängen – als ruhige Erinnerung für die Akutsituation.

● IM FIEBERKRAMPF – SCHRITT FÜR SCHRITT

- | | |
|--|---|
| ☐ Beim Kind bleiben | ☐ Uhrzeit merken |
| ☐ Umgebung sichern | ☐ Kleidung lockern |
| ☐ Nichts zu essen oder zu trinken geben | ☐ Nichts in den Mund stecken |
| ☐ Nicht festhalten oder schütteln | ☐ Atmung beobachten |
| ☐ 112 bei 1. Krampf, > 5 Min, Atemproblemen oder Unsicherheit | ☐ Nach dem Krampf ärztlich abklären lassen |

● SEKTION 07 · ABSCHLUSS

Vorbereitet bleibt man *handlungsfähig.*

Ein Fieberkrampf ist eine der Situationen, in denen Eltern sich hilflos fühlen können. Vorbereitung hilft, handlungsfähig zu bleiben.

Du musst nicht alles erklären können.

Aber du kannst beim Kind bleiben, es schützen, die Zeit messen, die Atmung beobachten und rechtzeitig Hilfe holen. Das ist das Wichtigste.

RUHIG VORBEREITET · KINDGERECHT GEDACHT · PRAKTISCH UMSETZBAR

Grundlage: Diese PDF-Fassung orientiert sich an seriösen medizinischen Elterninformationen und Erste-Hilfe-Grundlagen – insbesondere an fachärztlichen Informationen zu Fieberkrämpfen, an gesundheitsinformation.de zu Fieber bei Kindern sowie an den Erste-Hilfe-Empfehlungen des DRK zur sicheren Lagerung bewusstloser Personen mit vorhandener Atmung. Die genannten Inhalte wurden im Mai 2026 geprüft. Sie ersetzen keine ärztliche Behandlung und keinen Erste-Hilfe-Kurs am Kind. Stand: Mai 2026.