Verursacht Zahnen Fieber? Der Faktencheck

Autor: Wolfram Klatt
Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Der Glaube, dass der Durchbruch von Milchzähnen (Zahnen) hohes Fieber verursacht, ist wissenschaftlich widerlegt. Zahnen führt allenfalls zu einer minimalen Temperaturerhöhung (< 38,0 °C); echtes Fieber rührt von zeitgleichen Infekten her, die durch den Abbau des Nestschutzes entstehen.

UNTERSUCHTE BEHAUPTUNG (FALSCH)

"Das Durchbrechen der Zähne (Zahnen) verursacht bei Säuglingen hohes Fieber."

Mythos: „Fieber beim Zahnen ist normal“ – Warum das Zahnen keine Krankheit ist

1. Einleitung: Die Sorgen der Eltern verstehen

Ein Szenario, das wohl fast alle Eltern kennen und das mit unzähligen schlaflosen Nächten verbunden ist: Das Baby, vielleicht sechs oder acht Monate alt, ist außergewöhnlich unruhig. Die Wangen sind hochrot, es weint bitterlich, findet nicht in den Schlaf und der besorgte Griff an die kleine Stirn offenbart eine deutliche Hitze. Das Fieberthermometer bestätigt den Verdacht: 39,0 Grad Celsius.

In solchen Momenten der elterlichen Sorge ist der Austausch mit anderen oft der erste Impuls. Und nicht selten folgt von den eigenen Eltern, aus der Krabbelgruppe oder dem Freundeskreis eine Diagnose, die auf den ersten Blick ungemein beruhigend wirkt: „Mach dir keine Sorgen, das ist ganz normal. Der Kleine bekommt doch nur seine Zähne!“

Dieser Satz wird seit Generationen als verlässliche Lebensweisheit weitergegeben. Er suggeriert, dass Fieber eine völlig natürliche, unausweichliche Begleiterscheinung eines unaufhaltsamen Entwicklungsschrittes ist. Der Gedanke, dass der physische Durchbruch eines Zahnes den kindlichen Organismus so massiv anstrengt, dass er mit schwerem Fieber, Durchfall oder allgemeiner Abgeschlagenheit reagieren muss, scheint vielen intuitiv plausibel. In Ratgebern, Foren und teils sogar noch in älteren Broschüren wird das „Zahnfieber“ oft als eine herausfordernde, aber normale Phase der frühkindlichen Entwicklung dargestellt.

Jedoch birgt dieser Mythos – so beruhigend und entlastend er im ersten Moment wirken mag – eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit der kleinsten Patienten: Er lenkt den Blick von der wahren Ursache des Fiebers ab. Die moderne pädiatrische Forschung zeigt uns ein völlig anderes Bild von den Vorgängen im kindlichen Körper. Ein Bild, das Eltern letztlich viel mehr Sicherheit und echtes Verständnis geben kann, wenn man die tatsächlichen biologischen Zusammenhänge kennt.

2. Der naturwissenschaftliche Faktencheck: Was passiert wirklich im Körper?

Um den Mythos zu dekonstruieren und zu verstehen, warum Zahnen kein Fieber auslöst, hilft es sehr, sich die unterschiedlichen Abläufe im Körper präzise anzusehen.

Fieber (medizinisch Pyrexie) ist keine Krankheit an sich, sondern eine hochkomplexe und absolut sinnvolle, systemische Abwehrreaktion des Immunsystems. Wenn pathogene Erreger wie Viren oder Bakterien in den Blutkreislauf eindringen, schlagen die weißen Blutkörperchen sofort Alarm. Sie schütten chemische Botenstoffe (sogenannte endogene Pyrogene) in die

Blutbahn aus. Diese Botenstoffe wandern zum Hypothalamus – dem Temperatur-Kontrollzentrum im menschlichen Gehirn – und stellen den „Soll-Wert“ der Körpertemperatur gezielt nach oben. Der Körper wird bewusst aufgeheizt, um die fremden Erreger sprichwörtlich auszuräuchern, da Viren und Bakterien bei höheren Temperaturen schlecht überleben oder sich kaum noch vermehren können. Es ist eine den gesamten Körper umfassende Schwerstarbeit.

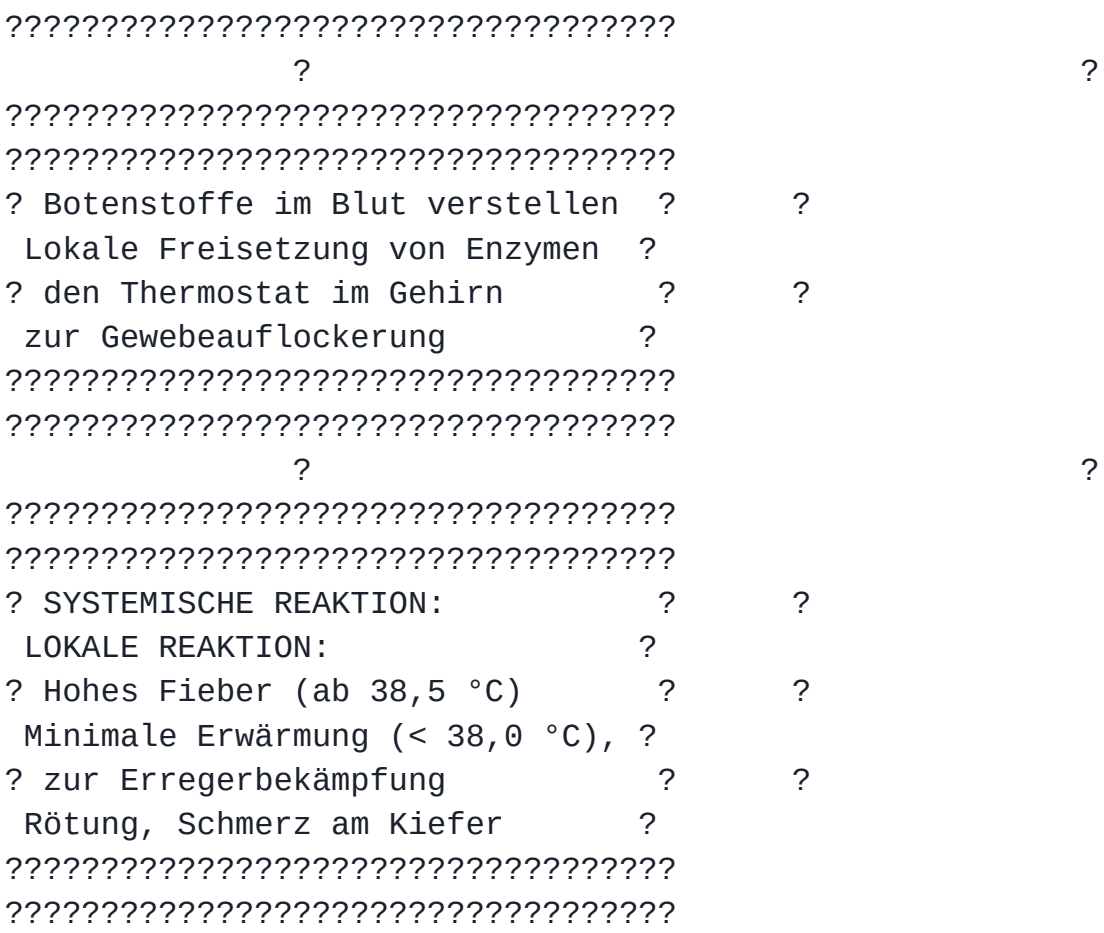
Das Zahnen (Dentition) hingegen ist ein völlig normaler, physiologischer Wachstumsprozess. Man kann es am besten mit der Erweiterung eines Gebäudes vergleichen.

Die Metapher der Baustelle Stellen Sie sich vor, ein Haus wird um einen Anbau erweitert. An der spezifischen Stelle, an der gebaut wird, gibt es ein wenig Reibung, es entsteht lokaler Druck und vielleicht ein gewisses Maß an Unruhe auf dieser einen Baustelle. Aber die Heizanlage im Keller oder die Stromversorgung des restlichen Hauses bleiben von diesem lokalen Bauprojekt völlig unberührt. Das Haus brennt deswegen nicht.

Genau so verhält es sich beim Zahnen. Wenn sich ein Milchzahn langsam seinen Weg durch das Zahnfleisch (die Gingiva) bahnt, entsteht lokal eine mechanische Reizung. Der Körper schüttet an dieser kleinen, isolierten Stelle Gewebe-Botenstoffe (wie Prostaglandine) aus, die das Zahnfleisch weicher machen, damit der Zahn hindurchtreten kann. Dies führt zu einer lokalen Rötung, vielleicht einer leichten, schmerzhaften Schwellung und einem erhöhten Speichelfluss. Aber: Diese kleine Baustelle im Mund hat schlichtweg nicht die biologische Reichweite oder „Macht“, den Hauptschalter für die Körpertemperatur im Gehirn umzulegen.

Dieser fundamentale Unterschied lässt sich sehr gut visualisieren:

```
????????????????????????????????????
????????????????????????????????????
? ECHTES FIEBER (Infekt)          ?      ?
 ZAHNWACHSTUM (Dentition)        ?
????????????????????????????????????
????????????????????????????????????
                ?                                    ?
????????????????????????????????????
????????????????????????????????????
? Erreger dringen ein;            ?      ?
 Zahn drückt mechanisch gegen    ?
? Immunzellen schlagen Alarm      ?      ?
 das Zahnfleisch                 ?
????????????????????????????????????
```



Eine der umfangreichsten wissenschaftlichen Meta-Analysen zu diesem Thema wurde 2016 von Forschern um C. Massignan in der renommierten Fachzeitschrift *Pediatrics* veröffentlicht. Die Forscher werteten weltweite Studien mit tausenden Kindern aus, um evidenzbasiert zu klären, welche Symptome wirklich dem Zahnen zuzuordnen sind.

Das Ergebnis brachte Klarheit: Ja, Zahnen kann zu Unannehmlichkeiten führen. Symptome wie vermehrtes Speicheln, eine leichte Reizbarkeit, der Drang, auf Dingen herumzukauen, und eine minimale Erhöhung der Basaltemperatur (um etwa 0,1 bis 0,2 Grad Celsius) sind gut belegt. **Aber: Das Zahnen verursacht kein Fieber!**

Medizinisch spricht man bei Säuglingen ab 38,0 Grad Celsius von leichtem Fieber und ab 38,5 Grad Celsius von mäßigem bis hohem Fieber. Die Studien zeigten unmissverständlich, dass die Körpertemperatur durch das reine Zahnen niemals die klinische Grenze von 38,0 Grad Celsius überschreitet. Zeigt das Thermometer 39 Grad, bekämpft das Kind eine Infektion, nicht den Zahn.

3. Chronobiologie und Koinzidenz: Warum beides oft zusammenfällt

Warum aber scheinen Fieber und Zahnen in der elterlichen Wahrnehmung oft so untrennbar miteinander verbunden zu sein? Wenn der Zahn nicht das Fieber auslöst, warum passiert dann so häufig beides exakt gleichzeitig?

Die Antwort auf dieses Rätsel liegt in der faszinierenden Chronobiologie des kindlichen Immunsystems. Milchzähne brechen im Durchschnitt zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat durch. Genau in diesem Zeitfenster findet im Körper des Babys ein gigantischer immunologischer Umbau statt.

Die Metapher des Wachwechsels In den ersten Lebensmonaten wird das Baby von den mütterlichen Antikörpern beschützt, die es während der Schwangerschaft über die Plazenta und später durch die Muttermilch erhalten hat. Dies ist der sogenannte Nestschutz – vergleichbar mit erfahrenen Bodyguards, die die Mutter mitgeschickt hat. Etwa ab dem 6. Monat bauen sich diese mütterlichen Antikörper jedoch langsam ab; die Bodyguards treten ihren Rückzug an. Nun muss das Baby seine eigene, noch völlig untrainierte Immun-Armee aufstellen.

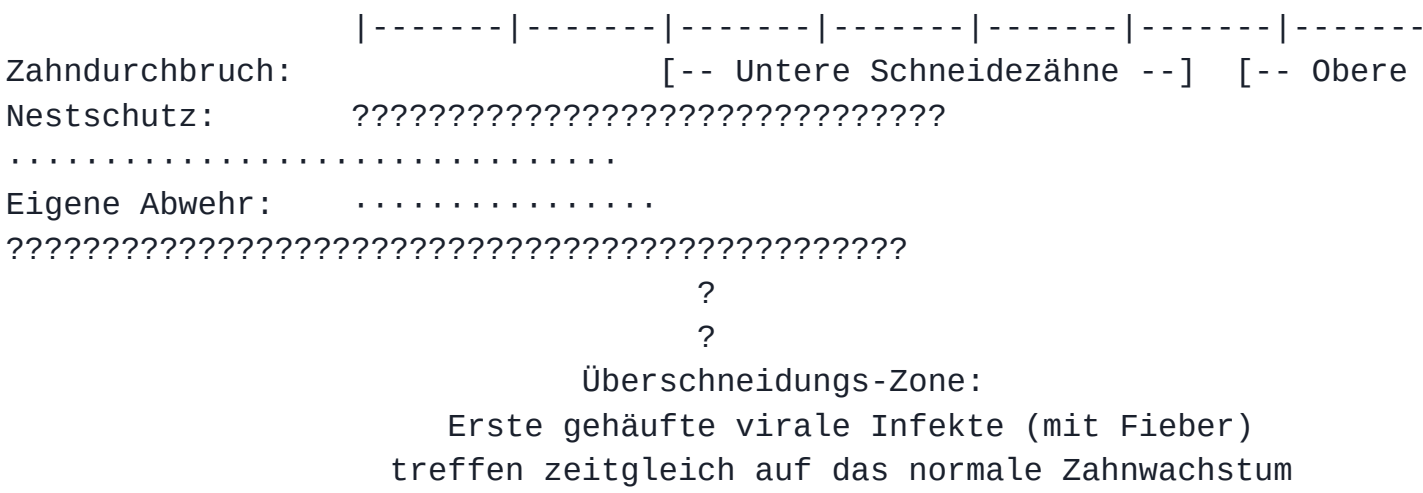
Jeder neue Virus, auf den das Kind nun trifft, gleicht einem intensiven Trainingscamp für diese junge Abwehr. Und das effektivste Trainingswerkzeug der Natur ist und bleibt das Fieber. Da das Baby in diesem Alter auch mobiler wird, zu krabbeln beginnt und in der sogenannten oralen Phase alles in den Mund steckt, um die Welt zu erkunden, kommt es permanent mit unzähligen Viren in Kontakt (wie Rhino-, Adeno- oder Herpesviren, den Auslösern von gewöhnlichen Erkältungen oder dem Drei-Tage-Fieber).

Da das Zahnen ein extrem langsamer, physiologischer Prozess ist, der sich fast über das gesamte Kleinkindalter hinzieht, ist es statistisch unvermeidbar, dass die ersten Dutzend fieberhaften Infekte genau in jene Wochen und Monate fallen, in denen sich gerade ein Zahn durch den Kiefer schiebt.

Es handelt sich hierbei um eine klassische Koinzidenz – ein rein zufälliges, zeitliches Zusammentreffen zweier Ereignisse, die jedoch keine gemeinsame Ursache haben.

Der immunologische Wachwechsel im ersten Lebensjahr

Lebensmonat:	4	5	6	7	8	9	10



4. Historischer Hintergrund: Wie der Mythos in die Welt kam

Woher stammt dieser tief verwurzelte Irrglaube, wenn die Fakten heute so klar auf dem Tisch liegen? Die Überzeugung ist beileibe nicht neu, sondern gehört zu den ältesten medizinischen Annahmen der Menschheitsgeschichte. Schon Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.), der berühmteste Arzt der Antike, schrieb in seinen Aufzeichnungen, dass Zahnen unweigerlich Fieber, Krämpfe und Durchfall verursache.

In einer Zeit lange vor der Entdeckung von Viren und Bakterien (der sogenannten Keimtheorie im 19. Jahrhundert) standen Ärzte vor einem tragischen Rätsel. Die Säuglingssterblichkeit war enorm hoch. Viele Babys starben im Alter zwischen sechs und achtzehn Monaten plötzlich an hohem Fieber oder schwerem Durchfall – oftmals bedingt durch verunreinigtes Wasser, Infektionen oder unzureichende Hygiene.

Da die Ärzte jener Epoche die wahren, unsichtbaren Erreger nicht sehen oder nachweisen konnten, suchten sie verzweifelt nach einer sichtbaren Ursache. Das Einzige, was alle diese schwer kranken Kinder offensichtlich gemeinsam hatten, war ihr Alter und die Tatsache, dass sie gerade ihre Milchzähne bekamen. Das Zahnen wurde so zu einer sogenannten „Verlegenheitsdiagnose“ (Wastebasket diagnosis). In den Sterberegistern Englands im 19. Jahrhundert wurde das Zahnen sogar häufig als offizielle Todesursache aufgeführt.

Die medizinischen Behandler der damaligen Zeit taten stets das, was sie nach bestem Gewissen für richtig hielten. Heute jedoch haben wir glücklicherweise durch die moderne Forschung das

Wissen, Infektionen als solche zu erkennen und gezielt zu behandeln, anstatt das physiologische Wachstum dafür verantwortlich zu machen.

5. Psychologie: Warum der Glaube so verständlich ist

Dass sich der Mythos vom Zahnfieber trotz besseren medizinischen Wissens bis in unsere hochmoderne Zeit gerettet hat, liegt tief in der menschlichen Psychologie begründet. Unser Gehirn sucht unentwegt nach Kausalitäten, Mustern und vor allem nach Entlastung, ganz besonders in Situationen, in denen wir als Eltern emotional stark involviert sind.

Ein wesentlicher Faktor hierbei ist die „Illusion der Kontrolle“ (Illusion of Control). Für Eltern ist es ein zutiefst beängstigendes Gefühl, das eigene Kind fiebernd, weinend und teilnahmslos zu sehen. Fieber signalisiert unbewusst Gefahr durch etwas Unsichtbares, durch Krankheit. Das Zahnen hingegen ist ein sichtbarer, völlig normaler und vorhersehbarer Entwicklungsschritt.

Die Erklärung „Es sind nur die Zähne“ wirkt daher wie ein psychologischer Schutzschild. Es gibt der diffusen, großen Angst vor einer schweren Erkrankung einen greifbaren, harmlosen Namen und schützt Eltern vor dem bedrückenden Gefühl der Ohnmacht.

Hinzu kommt ein logischer Fehlschluss, den die Psychologie *Post hoc ergo propter hoc* („Danach, also deswegen“) nennt, sowie der Bestätigungsfehler (Confirmation Bias). Bekommt ein fieberndes Kind drei Tage später, wenn der Infekt abklingt, sichtbar einen neuen Zahn, verknüpft das Gehirn dies sofort als Ursache und Wirkung. Dass das Kind in Wahrheit parallel zu einem permanent laufenden Wachstumsprozess einen Virus abgewehrt hat, wird oft ausgeblendet. Jeder Fall, bei dem ein Zahn ohne jedes Fieber durchbricht, wird vom Gehirn schlicht nicht als erwähnenswert abgespeichert.

6. Potenzielle Risiken: Warum Klarheit so wichtig ist

Auch wenn das Bedürfnis nach einer beruhigenden Erklärung zutiefst menschlich und verständlich ist, so ist das unhinterfragte Festhalten an diesem Mythos aus medizinischer Sicht bedenklich.

Die primäre Gefahr besteht in der **Verzögerung einer korrekten Diagnose**. Wenn ein Säugling mit 39,5 Grad Fieber und Apathie reagiert und dies von den Bezugspersonen pauschal als „Zahnen“ abgetan wird, geht wertvolle Zeit verloren. Das Kind könnte an einer

behandlungsbedürftigen Mittelohrentzündung (Otitis media), einem Harnwegsinfekt, oder im seltenen Ernstfall an einer schweren bakteriellen Infektion leiden. Die falsche Zuweisung des Fiebers an das Zahnen kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass notwendige medizinische Hilfe zu spät in Anspruch genommen wird.

Darüber hinaus birgt der Umgang mit den vermeintlichen Zahnungsbeschwerden Risiken durch gut gemeinte, aber mitunter bedenkliche Maßnahmen. Der tiefe Wunsch von Eltern, ihren leidenden Kindern schnellstmöglich Linderung zu verschaffen, ist absolut nachvollziehbar. Für viele Anbieter ist dieser Wunsch jedoch auch wirtschaftlich attraktiv. Dies führt mitunter zu einem breiten Angebot an Produkten, deren Nutzen wissenschaftlich nicht belegt ist und die teilweise sogar Risiken bergen.

So werden häufig frei verkäufliche Zahnungsgels erworben und in der Hoffnung auf schnelle Hilfe auf das kindliche Zahnfleisch aufgetragen. Diese Gele enthalten oft lokal betäubende Wirkstoffe wie Benzocain oder Lidocain. Was vielen Eltern nicht bewusst ist: Die US-amerikanische Arzneimittelbehörde (FDA) warnt ausdrücklich vor der Anwendung bestimmter benzocainhaltiger Präparate bei Kleinkindern. In seltenen, aber ernsthaften Fällen können diese Wirkstoffe zu einer sogenannten Methämoglobinämie führen – einer Störung des Blutstoffwechsels, die den lebenswichtigen Sauerstofftransport im Blut gefährlich beeinträchtigt.

Ebenso sind alternative Methoden wie das Tragen von Bernsteinketten objektiv kritisch zu betrachten. Während ihnen in esoterischen Kreisen häufig eine schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben wird, fehlt hierfür jegliche naturwissenschaftliche Evidenz. Stattdessen stellen Ketten am Hals von Säuglingen ein erhebliches physisches Risiko dar. Sie können beim Hängenbleiben reißen, was zu Erstickungsgefahr durch verschluckte Kleinteile führt, oder im schlimmsten Fall eine Strangulationsgefahr bergen. Bei der Wahl der Linderungsmittel sollten Eltern stets auf maximale Sicherheit und medizinische Evidenz vertrauen.

7. Empathie & Entlastung: Ein praktischer Leitfaden für Eltern

Die medizinische Entkopplung von Fieber und Zahnen soll Eltern keinesfalls verunsichern oder gar Schuldgefühle auslösen, weil sie den Mythos bisher vielleicht selbst geglaubt haben. Ganz im Gegenteil: Die Fakten sollen eine tiefgreifende Entlastung und Handlungssicherheit bieten.

Wenn ihr nachts wach seid und ein fieberndes Kind beruhigt, dann leistet ihr ohnehin bereits Großartiges. Ihr dürft nun zusätzlich darauf vertrauen, dass das wundervolle, natürliche Wachstum eures Kindes nicht die Ursache für schwere körperliche Erschöpfungszustände ist. Der eigene Körper ist nicht der Feind eures Kindes.

Die wichtigste und zugleich entspannendste Regel lautet: **Nehmt das Fieber als das wahr, was es ist – eine wertvolle, hochwirksame Arbeit des Immunsystems.** Wenn die Temperatur über 38,5 Grad Celsius steigt, kämpft der kleine, tapfere Organismus gerade sehr wahrscheinlich gegen einen alltäglichen Infekt und trainiert seine lebenslange Abwehr.

Was hilft in diesen Phasen wirklich?

- **Körpernähe:** Was euer Kind jetzt am meisten braucht, ist Geborgenheit, Kuscheln und Ruhe. Eure Nähe gibt emotionale Sicherheit.
- **Flüssigkeit:** Achtet auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (häufigeres Stillen, Pre-Nahrung oder Wasser, je nach Alter).
- **Sichere Schmerzlinderung:** Wenn das Kind stark leidet und sichtlich Schmerzen (etwa durch eine parallel auftretende Halsentzündung) hat, dürft ihr nach Absprache mit eurer kinderärztlichen Praxis völlig ohne schlechtes Gewissen ein alters- und gewichtsgerechtes Schmerzmittel (wie Ibuprofen oder Paracetamol) geben. Diese Präparate wirken nicht nur fiebersenkend, sondern auch effektiv entzündungshemmend und schmerzlindernd.
- **Linderung vor Ort:** Gegen das oft beschriebene, leichte Druckgefühl am Kiefer genügen meist simple, sichere Hilfsmittel. Ein im Kühlschrank (nicht im Eisfach!) gekühlter Beißring oder eine sanfte Massage des Zahnfleisches mit einem sauberen Finger tun den meisten Babys sehr gut.

Und der wichtigste Ratschlag zuletzt: Scheut euch niemals, bei anhaltendem oder hohem Fieber (und bei Babys unter sechs Monaten grundsätzlich immer) zeitnah ärztlichen Rat einzuholen. Sagt in der Praxis ganz einfach neutral: „Mein Kind hat Fieber.“ Überlasst die Ursachenforschung den medizinischen Fachleuten, anstatt es vorschnell auf die Zähne zu schieben. Die Gewissheit, dass das Fieber professionell ärztlich abgeklärt wird, gibt euch als Familie nachhaltige Sicherheit und sorgt dafür, dass euer Kind die bestmögliche und sicherste Begleitung auf seinem Weg ins Kleinkindalter erhält.

Dieses Dokument ist ein offizieller Export von Gesundheitsmythen.de (COMUN e.V.). Alle Fakten und Quellenangaben sind auf der Website einsehbar.