

FIEBER

Die durchschnittliche Körpertemperatur des Menschen beträgt 37,2°Celsius und ist am Nachmittag um ca. 17h am höchsten. Man spricht von beginnendem Fieber (subfebril) unter 38°C, mäßigem Fieber bis 39°C, und hohem Fieber über 39°C bis hin zur höchsten Körpertemperatur von 43° C.

Fieber ist eine **Abwehrreaktion des Körpers** und ist daher der entwicklungsgeschichtlich älteste Abwehrmechanismus der Menschheit!

Durch die Temperaturerhöhung beschleunigt der Körper Stoffwechselfvorgänge und hemmt die Vermehrung von Viren und Bakterien. Darum gleich vorweg: nicht jedes beginnende Fieber muss sofort gesenkt werden!

Fieber kann auch als Reaktion auf Impfungen, auf Vergiftungen, nach Operationen auftreten. Letztendlich kann Fieber auch psychisch hervorgerufen werden, wie zB durch Stresssituationen oder durch Anstrengungen.

Symptome von Fieber sind:

- Erhöhung der Körpertemperatur und des Pulsschlages
- Erhöhung der Atemtätigkeit mit Mundatmung
- glänzende Augen und verklebte Wimpern
- Rötung der Haut(wenn Temperatur sinkt) oder Blässe (wenn Temperatur steigt)
- Schüttelfrost
- Schweißausbrüche
- konzentrierter dunkler Harn
- trockene belegte Zunge
- Durst
- Appetitlosigkeit
- Schwindel
- Unruhe
- Licht- und Geräuscheempfindlichkeit
- Müdigkeit
- Albträume und Halluzinationen (bei Kindern häufig)
- Verstopfung

Gemessen wird die Körpertemperatur am After (für Kinder bis 4 Jahre die beste Methode), in der Achselhöhle, im Mund oder im Ohr (die mittlererweile am weitesten verbreitete Messstelle).

Die Therapie von Fieber richtet sich nach dem Ausmaß.

Immer ist auf **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** zu achten und körperliche Schonung(kein Sport!!) *Nicht jedes beginnende Fieber ist sofort mit Medikamenten zu bekämpfen.*

Bei steigendem Fieber kann man mit kühlenden Wadenwickel (Zusatz Essigwasser) die Körpertemperatur senken. Außerdem sollte man sich nicht zu warm anziehen oder zudecken, außer natürlich man hat einen Schüttelfrost!

Sobald es einem Menschen mit Fieber subjektiv schlechter geht, würde ich zu fiebersenkenden Medikamenten raten und in die Ordination kommen, um feststellen zu lassen, woher der Fieberschub kommen kann. Ein paar fiebersenkende Medikamente sollten in jedem Haushalt vorhanden sein:

- Paracetamol (=Mexalen);

- Ibuprofen (=Nurflex);
- Metamizol (=Novalgin), um eine Einzeldosis in kritischer Situation parat zu haben.
- Aspirin ist für Erwachsene ohne Magenprobleme geeignet, für Kinder unter 12 Jahren und Schwangere allerdings ein gefährliches Medikament!

Gefürchtet wird immer der Fieberkrampf bei Kindern als Reaktion auf sehr schnelles Ansteigen der Körpertemperatur. Normalerweise kann man bei Kindern zuwarten bis 39° C, ehe man fiebersenkende Mittel gibt, bei Kindern nach einem durchgemachten Fieberkrampf soll man bereits ab 38,5° das steigende Fieber abfangen.

Mittlererweile weiß man in der medizinischen Forschung, dass Fieber viele positive Reaktionen im Körper hervorruft und unser Immunsystem anregt und macht sich das durch künstlich erzeugtes „Fieber“ zunutze.

Sehen Sie vielleicht ein auftretendes Fieber auch als GUTE REAKTION Ihres Körpers an und unterstützen Sie ihren Körper in dieser Phase mit viel Flüssigkeit, wenig Essen und Ruhe!

Weitere Fragen zu diesem Thema beantworten wir Ihnen gerne in der Ordination!

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen gesunden Spätherbst und schönen Advent mit einigen ruhigen Stunden!

Ihre Dr. Martina Rinnhofer & Ordinationsteam