

Für Sie gelesen und gelernt

Umgang mit Fieber und Abbau der Fieberangst von Dr. med Till Reckert

Frage: Ich kann derzeit nicht zu Ihnen in die Praxis kommen, ich bin 65 Jahre alt, liege derzeit mit Grippe im Bett, habe Husten, Schnupfen und Fieber. Ab wann soll ich das Fieber mit Medikamenten senken oder soll ich einfach Bettruhe halten und einfach mal aushalten?

Das oft übliche Vorgehen, Fieber ab einer bestimmten Temperatur routinemäßig zu senken, entspricht insbesondere im Zusammenhang mit viralen Infektionserkrankungen nicht dem aktuellen Forschungsstand der Fieberphysiologie. Fieber sollte nur dann gesenkt werden, wenn das Befinden dies erfordert oder bei Risiken des Fiebers für bestimmte Patientengruppen. Die bequeme Gabe eines fiebersenkenden Mittels darf die sachgemäße Pflege eines fiebernden Menschen nicht ersetzen. Viele glauben, Fieber sei die eigentliche Krankheit - dabei ist es bei plötzlichem Auftreten meist eine Reaktion unseres Immunsystems auf eingedrungene Keime und in diesem Moment eine sehr brauchbare Strategie unserer Infektionsabwehr. Die Fähigkeit, bei Infektionen die Temperatur zu erhöhen, ist ein Teil der angeborenen Immunantwort und gehört zur sogenannten unspezifischen Abwehr, wenn der Körper noch keine zellulären Abwehrstoffe wie die Antikörper zur Verfügung hat.

Die Abläufe, die zum Fieber führen, sind komplex. Vereinfacht dargestellt spielt sich folgendes in unserem Körper ab: Die Monozyten, eine Unterart der weißen Blutkörperchen, beginnen zu arbeiten und schütten fiebererzeugende Stoffe aus. Diese werden Pyrogene genannt und alarmieren den Hypothalamus. Diese spezielle Hirnregion überwacht die Körpertemperatur und stellt - wie ein Heizungsthermostat - die Körpertemperatur beim Menschen auf bis zu 41 Grad. Es kommt zu folgendem Verlauf:

Schlapp und blaß, Frösteln, Kopf- und Gliederschmerzen, Nase „läuft“, kein Schwitzen

Innere Hitze, Durst, Schwitzen, rotes Gesicht, innere Unruhe, eitriges Nasen-Sekret, Puls schnell

Morgens Frösteln, dann plötzlich heiß, Druck im Oberbauch, Verstopfung, voller Kopf, wackelig auf den Beinen

Frage: Welchen Sinn macht Fieber?

Normales biphasisches Fieber für 2-3 Tage ohne Krankheitsgefühl ist vor allem heilsam. Wichtig dabei ist aber, dem Körper das Schwitzen zu ermöglichen und das Durstgefühl aufrecht zu halten. Bei einem Infekt stellt der Körper die Blutgefäße enger, um im

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Zentrum die Temperatur erhöhen zu können. Fieber ist allerdings mehr als eine reine Temperaturregulation - es zwingt den Betroffenen auch zur Ruhe. So schützt es indirekt vor Folgeerkrankungen wie der Herzmuskelentzündung, die durch zu hohe Aktivität bei Grippeinfektionen ausgelöst werden kann. Heute sieht man deshalb von der generellen Gabe fiebersenkender Mittel ab. Viel wichtiger ist es, nach exakter Diagnose die eigentliche Ursache zu behandeln. Zur Unterstützung der Immunabwehr gibt es verschiedene Hausmittel, die den Körper bei seinem Gesunderhaltungs- und Selbstheilungsprozess unterstützen.

Frage: Wie kann ich heilsam Fieber senken?

Schwitztee: Lindenblüte/Holunder/Salbei/Hagebutte, Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Zitrone/Ingwer-Tee, Echinacea, Entsäuerung

Glaubersalz, genug trinken, ev. Einlauf, Inhalieren, Thymian/Tigerbalsam auf die Brust, Kurzfasten, Rhabarber, Schröpfen, Lachen

Bäder mit Wacholder/Lavendel/Latschenkiefer Kraftsuppen, Vitamine, Darmbakterien, gekeimtes Getreide, Geduld und Zuversicht, genug Schlaf und Ruhe, Chai- Tee: Honigmilch/Zimt/Curcuma

Frage: Kann mir die unkritische Fiebersenkung sogar schaden?

Es gibt mittlerweile genügend Studien die zeigen, dass Fiebersenkung die Krankheitsdauer verlängert und oft auch zu schwereren Verläufen führt. Paradoxerweise führt es auch zu vermehrter Ansteckung, weil die Patienten längere Zeit ansteckend bleiben.

Das Fieber darf und soll für bis zu 2-3 Tage sich selbst überlassen bleiben, solange der Körper damit zurecht kommt. Solch akutes Fieber bis knapp über 41°C als natürliche Reaktion auf z.B. Infektionen ist grundsätzlich nicht gefährlich. Symptomatische Fiebersenkung kann das Befinden verbessern. Eine gefährliche Krankheit erkennt man aber am Zustand des Patienten und nicht an der Höhe des Fiebers.

Frage: Kann hohes Fieber eine gefährliche Krankheit anzeigen?

Das kann sein, allerdings würde eine gefährliche Krankheit durch unterdrücktes Fieber nicht weniger gefährlich.

Frage: Wird hohes Fieber nicht irgendwann gefährlich?

Wer schwach, teilnahmslos und kaum ansprechbar im Bett liegt braucht eine ärztliche Untersuchung und wer zwar schlapp ist vom hohen Fieber aber sich ansonsten nicht schlecht fühlt, der braucht sich auch bei 41 Grad noch keine Sorgen zu machen. Höher als notwendig steigt Fieber nicht, da das Temperaturzentrum des Gehirns das Fieber nach Bedarf regelt. Es werden auch keine Organe durch hohes Fieber im Körper geschädigt. Fieber steigt nicht einfach ungebremst weiter. Eine Temperatur von über 42°C kann das intakte Temperaturregulationszentrum nicht mehr selbst erzeugen. Dies ist ein wichtiger Selbstschutz der durch die Hitzeschockproteine wie CRP gesichert wird.