



APOTHEKE WYSS

Gesundheitstipp:

F I E B E R

Schon im Altertum wurde Fieber mit der Bewältigung von Krankheit in Zusammenhang gebracht: Fieber soll das Blut im Körper kochen und schädliche Säfte als Schweiß über die Haut ausscheiden.

Der innere Thermostat

Der menschliche Organismus hält seine Körpertemperatur trotz Schwankungen der Umgebungstemperatur und der Wärmebildung auf durchschnittlich 37 °C. Schweißbildung führt z.B. zu einer Kühlung, bei Kälte führt Muskelzittern zu Wärmebildung. Gesteuert werden diese Vorgänge von einer Wärmeregulationszentrale im Gehirn. **Fieber** entsteht, wenn diese Zentrale auf ein höheres Temperaturniveau, z.B. auf 38° oder 39°C eingestellt wird.

Eine Höhereinstellung des inneren "Thermostaten" ist eine Begleiterscheinung fast aller Infektionen, ausgelöst durch Stoffe, welche die Krankheitserreger abgeben. Dieselben Stoffe regen auch Abwehrzellen zu verstärkter Tätigkeit an, was ebenfalls eine Erhöhung der Körpertemperatur unterstützt. Unmittelbar nach der Einstellung auf ein höheres Niveau empfinden wir die Normaltemperatur von 37 °C als "Unterkühlung". Der Körper reagiert mit Engerstellung der Hautgefäße und versucht durch Muskelzittern (Schüttelfrost) vermehrt Wärme zu produzieren. Bei der Rückkehr zur Normaltemperatur dagegen wird die erhöhte Körpertemperatur als zu hoch empfunden, also wird über Schweißausbrüche und verstärkte Hautdurchblutung für Abkühlung gesorgt.

Die Körpertemperatur schwankt übrigens tageszeitlich: Um 2 Uhr nachts ist sie ca. 0,5°C tiefer als gegen 16 Uhr.

Fieber messen

Die Körpertemperatur ist an verschiedenen Stellen unterschiedlich. Um vergleichbare Werte zu erhalten, sollte man den Messort deshalb nicht wechseln

Messorte und Temperatur

- **After** : Messungen im Enddarm ergeben die zuverlässigsten und die höchsten Werte
- **Mundhöhle**: Messungen unter der Zunge ergeben Werte, die 0,3 - 0,5°C unter den im After gemessenen Werten liegen
- **Achselhöhle** Messungen unter der Achsel sind am einfachsten durchzuführen. Sie ergeben Werte, die ca. 0,5°C unter den im After gemessenen Wert liegen. Es sind die ungenauesten Werte, aber für die Aussage "Fieber oder kein Fieber" genügt diese Messung
- **Ohr** Messungen mit elektronischen Ohrthermometern sind sehr schnell, die Methode sollte aber geübt werden, am Besten bei gesunden Familienmitgliedern. Die Werte liegen zwischen den im After und den unter dem Arm gemessenen Temperaturen.

Von Fieber spricht man bei Temperaturen ab ca. 38°C im After gemessen resp. 37,5°C unter der Achsel gemessen.

Wann behandeln ?

Fieber ist ein Phänomen, das im Falle von Infektionen bei allen Tieren auftreten kann. Während bei Warmblütern das Temperaturniveau verstellt wird, suchen wechselwarme Tiere wie Fische oder Reptilien einen wärmeren Ort auf. Bei Fieber handelt es sich offenbar um eine seit den Anfängen der Evolution bewährte Abwehrmassnahme gegen Infektionen, von der man profitieren kann. Fieber unter ca. 38,5°C sollte man deshalb nicht unbedingt medikamentös behandeln.



In gewissen Fällen sollte das Fieber medikamentös gesenkt werden:

- Erwachsene : Fieber über ca 39°C
- Kinder unter 6 Jahren: Fieber über 38,5°C zur Vermeidung von Fieberkrämpfen

Hohes Fieber, Fieber welches nach Tropenreisen auftritt oder auch Temperaturen, die sich mit herkömmlichen Mitteln nicht senken lassen deuten auf gefährlichere Infektionen hin, welche eine genauere ärztliche Untersuchung und Behandlung benötigen.

Medikamente

Personen, welche aus einem naheliegenden Grund (Erkältung, Impfung, Kinderkrankheiten) seit weniger als 3 Tagen Fieber haben, können meistens problemlos fiebersenkende Medikamente einnehmen.

Es gibt verschieden Substanzen, welche übrigens alle gleichzeitig schmerzlindernd wirken. Wenn möglich sollten Produkte mit einem Wirkstoff (Monopräparate) bevorzugt werden. Kombinationsmittel, welche z.B. auch noch gegen Schnupfen und Husten wirken, sind je nach Fall sinnvoll oder eher ungeeignet. Natürlich müssen auch Wechselwirkungen mit anderen Mitteln, die ein Patient braucht, beachtet werden.

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich über Ihre Medikamente.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Die unangenehmen Beschwerden können meistens durch Bettruhe, vermehrte Flüssigkeitszufuhr und kühle Wadenwickel gelindert werden.

Die durch einige Tage (konsequente) Bettruhe "verlorene" Zeit würde übrigens meistens mit einer schnelleren und vollständigeren Ausheilung der Krankheit wieder "aufgeholt" !

Wadenwickel

bereitstellen

- 2 Leinentücher (z.B. Geschirrtücher)
- 2 Baumwolltücher
- 2 kleine Frotteetücher (z.B. Gästehandtuch)
- kühles Wasser (oder Essig-Wasser-Gemisch). Die Temp. von Hahnenwasser reicht, Eiswasser ist für den Kranken unangenehm

Durchführung der Wickel

- Frotteetuch und Baumwolltuch aufeinanderlegen
- das Leinentuch nass machen und leicht auswinden
- das feuchte Leinentuch satt um die Wade des Kranken wickeln, die beiden anderen Tücher darüber wickeln und den Kranken gleich wieder zudecken
- An der anderen Wade wiederholen.

Der Wickel wird ca. 10 - 15 Min belassen, nach einer Pause von ca. 15 Min kann er wiederholt werden. Wadenwickel sollen nur angewendet werden, wenn der ganze Körper (auch die Füsse) warm ist !

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit

Roland und Philipp Wyss
Barbara Göring