

Erhöhte Temperatur - Fieber - ist eine Reaktion des Körpers und selten ein schlechtes Zeichen.

Fieber mag niemand wirklich, doch in der Mehrzahl der Fälle ist das ganz normale «Feuer» im Körper ein Helfer für Sie. Denn eine erhöhte Körpertemperatur hilft Ihrem Organismus, Krankheitserreger zu bekämpfen. Das körpereigene Immunsystem wird aktiviert, so dass viele Vorgänge in Ihrem Körper schneller ablaufen. Dadurch werden unliebsame «Eindringlinge» bekämpft und deren Vermehrung in unserem Organismus gehemmt und vernichtet. Der Grund ist einfach: Viren und Bakterien fühlen sich bei der normalen Körpertemperatur von 36 bis 37 Grad Celsius am wohlsten - höhere Temperaturen setzen ihnen allerdings zu.

Das «Wärmeregulationszentrum» sitzt im Hypothalamus, dieser liegt im Zwischenhirn. Es sorgt dafür, dass in Gehirn, Herz, Nieren und Leber immer derselbe «Sollwert» von etwa 37 Grad Celsius herrscht. Im Fall einer Infektion oder einer Entzündung erhöht sich der Wert. Nun befiehlt der Hypothalamus, den bisherigen Sollwert anzupassen und den Körper aufzuheizen. Um diesen neuen Sollwert zu erreichen, werden Stoffwechsel und Muskelarbeit angekurbelt sowie Wärme erzeugt. Geschieht dies in sehr kurzer Zeit, äussert sich das durch Schüttelfrost. Zeitgleich wird die Wärmeabgabe verringert: Die äussersten Blutgefässe ziehen sich zusammen, damit keine Wärme über die Haut abgegeben wird. Weitere typische Fiebersymptome sind Schwitzen, Hitzegefühl, Pulsanstieg, Kreislaufprobleme, Müdigkeit, Appetitverlust, Schmerzempfindlichkeit, erhöhte Atemfrequenz sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Oft kommen noch Erkältungssymptome wie Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Schluckbeschwerden oder Halsschmerzen dazu.

Da Fieber hilft, die Krankheitserreger zu beseitigen, sollte es nicht in jedem Fall - ausser bei sehr hoher Temperatur - gesenkt werden. Die Ursache des Fiebers zu finden, ist meist wirkungsvoller. Manche Menschen entwickeln genetisch bedingt schneller Fieber, bei anderen hingegen steigt die Temperatur erst, wenn sie stark geschwächt sind - man spricht von «Hochfieber-Typen» und «Niedrigfieber-Typen». Wie oft und wie heftig ein Mensch an Fieber leidet, sagt zudem nichts

über seine körperliche Grundverfassung aus.

Steigt das Fieber an können Sie mit natürlichen Hausmitteln das Fieber senken. Essig-Wadenwickel hilft in der Regel gut. Holunder- und Lindenblütentee helfen zusätzlich.

Wenn das Fieber weiter steigt - über 39,5 Grad Celsius - und sich so nicht senken lässt sollte zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen. Bei Kindern können Fieberkrämpfe auftreten. Diese sind schlimmer als sie aussehen und gehen nach 15 Minuten zurück.

Eine normale Temperatur liegt zwischen 36,5 bis 37,4 Grad. Erhöhte Temperatur: 37,5 bis 38,0 Grad.

Leichtes Fieber: 38,1 bis 38,5 Grad.

Mässiges Fieber: 38,6 bis 39,0 Grad.

Hohes Fieber: 39,1 bis 39,9 Grad.

Sehr hohes Fieber: 40,0 bis 42,0 Grad.

Celsius

Quelle. dropa.ch