

...Fieber?

Gerade jetzt betreten wieder vermehrt Kunden die Apotheke, denen man den grippalen Infekt schon an der Nasenspitze ansieht: Husten, Schnupfen – kommt dann noch Fieber dazu ist die Erkältung perfekt. Die Abgabe von **Antipyretika** stellt das tägliche Brot dar.



© Thomas Northcut / iStock / Thinkstock

Fieber hatte wirklich schon jeder, es geht auch gar nicht anders. Es ist ein einfaches System, durch das der Körper lernt, mit Viren, Bakterien und sonstigen körpereigenen und -fremden Bestandteilen umzugehen. Das naive Immunsystem eines Säugling oder Kleinkindes ist schnell mit allem möglichen überfordert, es muss erst noch mit den verschiedensten Erregern konfrontiert werden. Aber auch Erwachsene können mit Fieber reagieren. Prinzipiell spricht man ab einer Körper-

temperatur von circa 38 Grad Celsius (°C) beim Erwachsenen und 38,5 °C bei Kindern von Fieber.

Auf das Messen kommt es an Normalerweise liegt die Körpertemperatur bei ungefähr 37 °C. Damit ist die Kerntemperatur gemeint, das heißt, wie sie im Inneren des Körpers vorliegt. Umliegende Organe, wie Mund, Arm oder Ohr weisen Abweichungen von diesem Wert auf. Zusätzlich handelt es sich bei der Körpertemperatur nicht um eine konstante Größe,

sie unterliegt natürlichen Schwankungen: Eine tageszeitlicher Anstieg um bis zu einem Grad oder sogar noch etwas mehr bei körperlicher Aktivität, eine Erhöhung um 0,5 °C bei einer Frau kurz nach dem Eisprung oder ein Absenken der Kerntemperatur im Alter sollten ebenfalls berücksichtigt werden. Was heißt das jetzt konkret für die Messung? Am besten sollte immer in körperlicher Ruhe, zur gleichen Uhrzeit und am selben Ort gemessen werden. Von der Messung unter der Achsel wird eher abgeraten. Man kann sich an folgenden Angaben für die „normale“ Temperatur orientieren: im Mund 35,5 bis 37,5 °C, rektal 36,6 bis 38,0 °C und im Ohr 35,8 bis 38,0 °C.

Wärmeregulation des Körpers Der Hypothalamus ist der wichtigste Wärmeregulator, er sorgt dafür, dass in unserem Körper optimale Betriebstemperatur herrscht. Durch individuelle Wärmeabgabe und -produktion wird der Sollwert von ungefähr 37 °C eingestellt. Wird dieser Wert durch eine Infektion oder eine Entzündung erhöht, gibt der Hypothalamus den Befehl, den herrschenden Istwert an den neuen Sollwert anzupassen und heizt also den Körper auf. Das Resultat ist dann Fieber. Durch mehr Muskelarbeit oder eine Steigerung des Stoffwechsels wird Energie

für die Erhöhung bereitgestellt. Geschieht dies zu schnell, haben wir Schüttelfrost.

Viren, Bakterien und Parasiten sind auf einen Bereich von 36 bis 37 °C angepasst und werden durch höhere Temperaturen geschädigt, was die Erhöhung des Sollwertes als natürliche Abwehrreaktion erklärt. Sogenannte Pyrogene, also fieberauslösende Substanzen, müssen dabei aber nicht immer von außerhalb kommen. Botenstoffe des Immunsystems, wie beispielsweise Interleukine, zählen zu den endogenen Pyrogenen.

Therapeutische Maßnahmen Eine anfängliche Therapie mit wärmeableitenden Maßnahmen wie zum Beispiel Wadenwickel und ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen den Körper. Bei anhaltend hoher Temperatur können auch fiebersenkende Mittel zum Einsatz kommen, wie beispielsweise Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure. Steigt das Fieber plötzlich sehr hoch an, ist keine Ursache bekannt oder geht es sogar mit Bewusstseinsentübung einher, sollte ein Arzt konsultiert werden. Denn letztlich ist Fieber keine Krankheit, sondern nur ein Symptom. ■

Farina Haase,
Apothekerin/Redaktion

GRATIS-
Muster unter
[fortimel.de/
muster](http://fortimel.de/muster)*



Fortimel

Verminderter
Gewichtsverlust
für mehr
Lebensqualität.



Empfehlen Sie Fortimel Compact 2.4 oder Fortimel Yoghurt Style

- FRÜHZEITIG – sobald ein Gewichtsverlust auftritt
- COMPACT – hohe Energie- und Nährstoffdichte
- ABWECHSLUNGSREICH – in elf leckeren, gut verträglichen Geschmacksrichtungen

* Aktion gültig bis 31.12.2017 oder solange Vorrat reicht.

Fortimel ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).
Zum Diätmanagement von krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

 **NUTRICIA**
Fortimel

Medizinische Trinknahrung