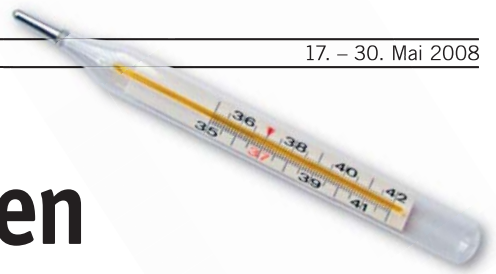


Bei Sommergrippe und Infektionen

Fieber hilft heilen



Von Andrea Rink

Es gibt kaum etwas Unangenehmeres als die typische „Sommergrippe“. Nicht nur Husten, Schnupfen oder Heiserkeit machen dem Patienten bei heißen Temperaturen besonders zu schaffen. Vor allem Fieber ist besonders dann unangenehm, wenn draußen die Sonne lacht. Dabei sind die erhöhten Körpertemperaturen das Beste, was einem Grippekranken passieren kann...

Abwehr des Systems

Fieber ist eine höchst clevere Abwehrreaktion des Körpers gegen Entzündungen oder Infektionen. Denn die dafür verantwortlichen Viren oder Bakterien überleben die dadurch entstehende Hitze nicht. Dazu kommt, dass Fieber das menschliche Immunsystem richtig auf Touren bringt.

Aber wann fiebert man eigentlich? Normalerweise liegt die Körpertemperatur des Menschen zwischen 36,5 und 37 Grad Celsius. Ab 37,5 Grad sprechen Ärzte dann von „erhöhter Temperatur“, ab 38 Grad von „Fieber“, ab 39 Grad von „hohem Fieber“. Ob es bei erhöhter Temperatur bleibt oder das Fieberthermometer in ungeahnte Höhen klettert, hängt von vielen Faktoren ab: So reagiert das Immunsystem immer dann besonders heftig, wenn die Erreger, die es bekämpfen soll, erstmals auftreten.

Das ist auch der Grund dafür, dass Kinder schnell hohes Fieber bekommen. Ihre Abwehr kennt natürlich nur wenige Feinde und besitzt daher auch noch keine Verteidigungsstrategie.

Auch wenn Fieber demnach eine absolut gesunde Reaktion des Körpers ist – man leidet doch stark darunter. Vor allem in den Sommermonaten wird schon erhöhte Temperatur zur Qual, weil die Hitze den Organismus generell belastet. Umso wichtiger



Foto: Jyn Meyer

Besonders kleine Patienten haben oft Fieber: Ihr Immunsystem muss sich erst noch entwickeln

sind jetzt funktionierende Strategien im Umgang mit Fieber. Und da haben Forscher in der letzten Zeit mit einigen althergebrachten Methoden aufgeräumt ...

Wadenwickel & Co.

Bei einem ist es allerdings geblieben: Noch heute fordern Ärzte bei Fieber vor allem eins: Stressvermeidung. Am besten kuriert man sich also im Bett aus.

Vorsicht mit fiebersenkenden Mitteln: Das Immunsystem kann bei höheren Temperaturen viel erfolgreicher

arbeiten. Wer also bei nur leicht erhöhter Temperatur, so um die 38 Grad zu Fiebermitteln greift, schöpft das Heilpotenzial des Fiebers nicht genügend aus. Heute raten Mediziner deshalb vielfach dazu, Fieber erst ab etwa 39 Grad mit Tabletten zu senken. Der Körper verträgt zwar auch höhere Temperaturen – Kinder stecken sogar 40 Grad weg, aber der hohe Energieaufwand schwächt den Körper spürbar. Vor allem wenn man einen unaufschiebbaren Termin hat, beispielsweise beruflich, macht es Sinn, ein Medikament gegen Fieber einzuneh-

men. Schon deshalb, weil man sich dann nicht ganz so „neben der Spur“ fühlt.

Das wohl bekannteste Hausmittel aus Omas Hausapotheke sind Bein- und Wadenwickel. Allerdings machen die meisten Menschen dabei einen gravierenden Fehler: Sie benutzen kaltes Wasser. Und das verengt die Blutgefäße, so dass die Wärmeabgabe an die Luft verhindert wird. Auch dürfen die Wickel nicht eingesetzt werden, wenn der Erkrankte friert oder das Fieber ansteigt.

Vitamine und fiebersenkende Mittel mildern die Symptome

Richtig werden Wadenwickel so gemacht: Zwei Handtücher in lauwarmes Wasser tauchen, auswringen und um Wade oder Bein wickeln.

Nach 20 Minuten „Umwicklung“ sinkt die Temperatur um durchschnittlich rund ein halbes Grad.

Gute Hilfe leistet auch ein Essigstrumpf, der als Hausmittel schon von Pfarrer Kneipp empfohlen wurde. Baumwollkniestrümpfe in eine Mischung aus einem halben Liter lauwarmes Wasser und 0,2 Liter Apfelessig eintauchen, auswringen und anziehen, gemütlich auf der Couch entspannen. Nach gut einer Dreiviertelstunde die Strümpfe wieder ausziehen. Bei Bedarf dreimal täglich wiederholen.

Früher hat man gerne gesagt: „Eine Erkältung soll man füttern, ein Fieber aushungern.“ Das ist heute jedoch mehr als überholt, denn mittlerweile weiß man, dass das ausgesprochen schädlich ist.

Denn jede Krankheit bedeutet für den Körper eine schwere Belastung und fordert einen besonderen Energieaufwand.

Zwar ist es normal, bei Fieber weniger Appetit zu haben. Aber Fieberkranke brauchen nicht nur besonders viel Flüssigkeit, sondern – außer bei hohem Fieber – auch eine Stärkung durch regelmäßige leichte Mahlzeiten. Besonders wichtig ist dabei die Zufuhr von Vitaminen wie etwa der C-Gruppe, weil diese den Abwehrkräften Power geben.

Apropos trinken: Weil der Körper durch Fieber viel Flüssigkeit verliert, sollte man pro Tag für jeden Grad Celsius über 37 Grad ca. 0,5 bis 1 Liter Apfelessig trinken. Eine Hühnerbrühe beispielsweise liefert dem Körper Mineralstoffe, wie etwa Magnesium oder Kalzium, die der Körper durch Schwitzen verlor hat.

Kühle statt schwitzen

Generell ist Schwitzen bei einem grippalen Infekt ein gutes Zeichen. Klingt die Infektion ab, senkt der Körper seine Temperatur allmählich durch die Verdunstungskälte, die beim Schwitzen entsteht.



Daraus sollte aber nicht gefolgert werden, dass der Körper bei einem fiebrigen Prozess schwitzen muss. Im Gegenteil: Es kann eine gefährliche Überhitzung entstehen. Also Finger weg von Wolldecken, Flieder-, Holunderblüten- oder Lindenblütentee, die man vor einigen Jahren noch gerne angewendet hat.

Stattdessen ist es richtig, den fiebrigen Patienten sanft zu kühlen. Er sollte unter einer nur dünnen Decke liegen, kühle Getränke bekommen. Ein kühler Lappen auf der Stirn hilft, ebenso ein Ventilator.

Wenn das Fieber gerade erst begonnen hat, kann man

Bei Strandtemperaturen ist eine Sommergrippe besonders lästig