



## Fieber

Laut schulmedizinischer Definition ist Fieber eine Erhöhung der Körpertemperatur (Temperatur im Körperinneren) auf über 38°C infolge einer Sollwerterhöhung im Zwischenhirn (Hypothalamus).

Die normale Körpertemperatur beträgt sublingual (unter der Zunge gemessen) bis 37°C, rektal (im After gemessen) bis 37,4°C, axillär (in der Achselhöhle) gemessen bis 36,8°C.

Weiter unterscheidet man **subfebrile Temperatur** (erhöhte Temperatur, noch kein Fieber) → = rektal gemessen bis zu 38°C, **mässiges Fieber** → = rektal gemessen bis 38,5°C, **hohes Fieber** → = rektal gemessen über 39°C sowie **hyperpyretisches Fieber (hoch infektiös)** → = rektal gemessen über 41°C.

## **Fieberentstehung/ Ursache**

Fieber entsteht meist durch die Einwirkung von **Pyrogenen** = **fiebererzeugende Substanzen**. Dies sind in der Regel fiebererzeugende Stoffe von Bakterien, Viren, Pilzen, aber auch körpereigene Substanzen wie beispielsweise die bei Entzündungen freigesetzten Prostaglandine (Gewebehormon). Prostaglandine rufen bereits in kleinen Mengen Fieber hervor, wenn sie in die Blutbahn gelangt sind. Deshalb ist Fieber im Rahmen von Entzündungsreaktionen durchaus sinnvoll. **Fieber ist eine Abwehr- und Heilreaktion des Körpers.**

Der Fieberanstieg ist oft von **Schüttelfrost** (Muskelzittern) begleitet. Das Muskelzittern sorgt dafür, dass die Körpertemperatur möglichst schnell ansteigt. Dies ist die Phase, in der Kleinkinder eventuell einen Fieberkrampf bekommen können.

Möchte der Körper Fieber senken, so reagiert der Körper oft mit einem Schweissausbruch.

Es werden viele verschiedene Fieberformen unterschieden, auf die ich hier aber nicht eingehen möchte.

Scheinbar grundloses Fieber welches länger als eine Woche anhält, sollte unbedingt vom Arzt abgeklärt werden!



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

### Diagnostik

Die wichtigste Diagnose-Methode ist die **Temperaturmessung**, denn unser „Gefühl“ kann uns durchaus täuschen.

Die **Körpertemperatur** wird üblicherweise **sublingual** (unter der Zunge), **axillär** (in der Achselhöhle) oder **rektal** (im After) gemessen. Am zuverlässigsten und deshalb geeignetste Messmethode bei Säuglingen/ Kleinkindern ist die rektale Messung. Inzwischen handelsüblich und für Kleinkinder durchaus geeignet sind die sogenannten **Ohrthermometer**, die zur Messung in den äusseren Gehörgang eingeführt werden.

### Schulmedizinische Therapie

Die Schulmedizin behandelt Fieber oftmals mit fiebersenkenden, (schmerzstillenden) und entzündungshemmenden Medikamenten.

### Alternativmedizinische/ homöopathische Massnahmen

Da Fieber zur Bekämpfung der Krankheit fast immer notwendig ist, sollte es auch nicht gesenkt werden. Zu berücksichtigen ist jedoch immer das Befinden des Patienten. Ist der Patient ansprechbar und/oder wenn er auf Berührung/Ansprechen klar reagiert, wenn er ausreichend trinkt, dann kann oftmals auf eine Fiebersenkung verzichtet werden.

Das Thema Fiebersenkung muss sehr individuell betrachtet werden. Es gibt gemäss dem Gesetz der Individualität keinen allgemeingültigen Parameter zur Fiebersenkung, da eine erhöhte Körpertemperatur/Fieber von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich empfunden wird. So passiert es, dass jemand mit einer Körpertemperatur von beispielsweise 38°C sich schwer krank fühlt, ein anderer jedoch fühlt sich mit einer Körpertemperatur von 39,5°C noch recht fit.

Geben Sie Ihrem Körper/Ihrer Lebenskraft die Möglichkeit die notwendigen Abwehrmechanismen zum Schutz und zur Heilung zu mobilisieren und somit Eindringlingen den Kampf anzusagen! **Eine Körpertemperatur von über 38°C schränkt die Lebensbedingungen von Viren und Bakterien erheblich ein.** Diese können sich dann nicht mehr so gut vermehren und das Fieber stimuliert und stärkt das Immunsystem. Der Stoffwechsel wird beschleunigt, so dass sämtliche Ablagerungen, Schlacken und Giftstoffe schnellstmöglich ausgeschieden werden. Dass ein Mensch mit Fieber sich müde und schlapp



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

fühlt, hat sogar den Vorteil, dass man zur Ruhe und Schonung „gezwungen“ wird. Denn **das Vermeiden jeglicher Anstrengung und Aktivität, dafür die Einkehr von Ruhe und Schonung sind Grundvoraussetzungen für die Wiederherstellung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts.**

Nach überstandener, fieberhafter Erkrankung geht man oftmals gestärkt daraus hervor und besonders bei Kindern sind beeindruckende Entwicklungsschritte zu beobachten. Fieber ist Zeichen einer starken Lebenskraft/ eines gut funktionierenden Immunsystems. Viele Komplikationen bezüglich Infektionskrankheiten und somit auch vieler Kinderkrankheiten lassen sich mittels Fieber vermeiden. Nie Fieber zu entwickeln ist nicht unbedingt Ausdruck einer besonders guten Gesundheit. Und man sollte unbedingt wissen, dass Erkrankungen/ Infektionskrankheiten, die nicht mit Fieber einhergehen, nicht weniger ernst zu nehmen sind.

### **Achtung:**

In einigen, eher seltenen Fällen ist Fieber nicht heilsam. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn viele Körperzellen zerstört sind. Dies kann zum Beispiel bei grossflächigen Verletzungen, Verbrennungen, Erkrankungen und Verletzungen des Gehirns, Flüssigkeitsmangel und anderen der Fall sein. Doch bei solch schwerwiegenden Erkrankungen ist der Patient in der Regel hospitalisiert.

Bei Kindern und alten Menschen muss ganz besonders auf **Flüssigkeitsmangel** geachtet werden, denn diese dehydrieren (austrocknen) besonders schnell, insbesondere, wenn es zusätzlich zu Erbrechen und Durchfall kommt. Ausserdem führt der Flüssigkeitsmangel zu einem weiteren Fieberanstieg, dem sogenannten „Durstfieber“.

### **Woran erkenne ich einen Flüssigkeitsmangel?**

**Durst** ist (leider) nicht immer vorhanden und deshalb kein zuverlässiges Zeichen eines Flüssigkeitsmangels.

**Achten Sie deshalb auf Harndrang und Aussehen und Geruch des Urins.**

Seltener oder kein Harndrang sowie ein dunkler (dunkelgelb bis bräunlicher) Urin, welcher stark riecht sind Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels.



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

Des Weiteren wird der Patient schläfriger und ist immer weniger ansprechbar. Später erkennt man eine Dehydratation (Austrocknung) auch an den sogenannten „stehenden“ Hautfalten.

Achten Sie unbedingt auf **warme** Extremitäten (**Hände/Füsse**).

Wenn hohes Fieber

- länger als drei Tage anhält
- der Patient nicht trinkt oder keine Flüssigkeit bei sich behalten kann,
- der Patient zusätzlich an anhaltend starken Kopfschmerzen mit Nackensteifigkeit und grosser Lichtempfindlichkeit leidet
- zusätzliches Erbrechen und Durchfall bestehen oder immer, wenn

Sie sich unsicher/ängstlich fühlen, dann wenden Sie sich umgehend an eine Fachperson ihrer Wahl, ihres Vertrauens.

**Es ist ganz normal, dass der fiebernde Patient sich müde, schwach und krank fühlt.**

Hier nun die wichtigsten **Massnahmen, um dem Patienten die Situation erträglicher zu machen.:**

Es gibt 3 verschiedene Fieberstadien.

1. Fieberanstieg
2. Fieberhöhe
3. Fieberabfall

Während des **Fieberanstiegs** sollten Sie unbedingt **Wärme zuführen**

→ zusätzliche Decke, Wärmflasche, heisse Getränke

Nach Erreichen der Fieberhöhe jedoch unbedingt die Wärmezufuhr stoppen, denn besonders kleine Kinder können rasch überhitzen.



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

In der **Fieberhöhe** sollte der Patient möglichst auf Essen verzichten und **viel trinken**. Bettruhe und Schonung in ruhiger Umgebung verstehen sich von selbst. Wichtig ist auch eine regelmässige Darmentleerung/ Stuhlgang.

Im **Fieberabfall** weiterhin **viel trinken**, möglichst **schlafen** und nach dem Schwitzen für frische Bettwäsche sorgen. Der Patient darf Gesicht, Achseln mit einem Waschlappen kurz erfrischen, jedoch sollten Ganzkörperwaschungen unbedingt vermieden werden.

### **Was bei der Fiebersenkung unbedingt zu beachten ist:**

Bitte beherzigen Sie, egal wie hoch das Fieber ist, solange der Patient gut damit zurecht kommt, bitte keine Fiebersenkung!

Müdigkeit und Schlappeheit sind ganz normal.

Erst wenn zusätzliche Beschwerden wie starke Kopfschmerzen, grosse Unruhe, Übelkeit, starkes, unaufhörliches Erbrechen, oder Apathie/ Benommenheit dazu kommen, dann bedarf es einer kontrollierten Fiebersenkung.

Fiebersenkung nur bei warmen Extremitäten (Hände/Füsse)!

Senken Sie das Fieber sanft und so minimal wie möglich. Das heisst, dass das Fieber nur so weit gesenkt wird, dass sich der Patient allgemein etwas wohler fühlt → dies sind in der Regel **0,5-1°C**. Sollte der Patient währenddessen einschlafen, so ist das ein gutes Zeichen.

**Keine Fiebersenkung während des Fieberanstiegs!** Warten Sie bis das Fieber nicht weiter steigt. Wenn man zu früh eingreift, dann kostet das dem Körper sehr viel Energie, denn der Körper hat das Bestreben seine „Wunschtemperatur“ zu erreichen. Solange der Patient die kühlen Anwendungen als unangenehm empfindet, ist die Fieberhöhe meist noch nicht erreicht oder die kühlen Anwendungen sind einfach zu kalt. Das Wasser zur Fiebersenkung sollte nur einige Grad → 1-3 Grad unter der gemessenen Körpertemperatur sein. Fiebernde Personen reagieren fast immer empfindlich auf zu starke Temperaturreize, vor allem Kinder.

Auf eine Fiebersenkung mit Medikamenten sollte möglichst verzichtet werden, da mit Medikamenten das Fieber in der Regel sehr schnell, unkontrolliert und somit zu stark gesenkt wird. Das wiederum stellt für den Körper eine erhebliche Belastung dar und hindert den Patienten an der Einhaltung von Ruhe und Schonung, da es ihm, vor allem Kindern wieder einigermaßen gut geht und man seinen Aktivitäten wieder nachgeht. Und da die Ursache nicht beseitigt ist, steigt die Temperatur erneut an, sobald die Medikamentenwirkung nachlässt.



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

Die Fiebersenkung mittels natürlicher Massnahmen ist wesentlich kontrollierbarer und hat den Vorteil, dass das Fieber auf einem (hohen) Niveau gehalten werden kann, welches der Patient gut ertragen kann.

Zur natürlichen Fiebersenkung eignen sich zum Beispiel:

- Kühle Wadenwickel oder Essigsocken
- Fusssohlenwickel
- Absteigendes Fussbad (vor allem für Kinder gut geeignet)

### **Literaturempfehlung:**

- Brigitte Kurat, „Natürliche Heilmittel“
- Judith Egli/ Julia Emmenegger, „Förderung der Eigenheilkräfte“

Hier sind alle begleitenden Massnahmen ausführlich erklärt und/oder mit Bildern/Fotos anschaulich hinterlegt.

**Achtung:** Achten Sie in der Krankheit auf eine gute Verdauung! Eine Verstopfung belastet den Körper unnötig, denn der Körper hat das Bestreben sich so gut wie möglich zu entlasten. Kindern helfen in dieser Zeit Mini-Einläufe sehr gut (Mikro-Klistier).

### **Fieber bei Säuglingen und Kleinkindern**

Grundsätzlich sind die natürlichen Heilmittel/ Anwendungen auch für Säuglinge/ Kleinkinder geeignet.

Jedoch ist bei Säuglingen bis zum 6. Lebensmonat Vorsicht geboten, da sie schnell geschwächt werden und die Gefahr der Dehydrierung (Austrocknung) besonders gross ist. Hier ist ganz besonders auf genügend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Legen Sie Ihr Baby öfter als gewöhnlich an. Wenn der Säugling das Trinken verweigert oder fortwährend erbricht, dann zögern Sie nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.



## **Besonderheit Fieberkrampf (Infektkrampf)**

Der Fieberkrampf ist eine Art Krampfanfall, meist bei Kleinkindern im Rahmen eines fieberhaften Infektes.

Ein Fieberkrampf ist **in der Regel harmlos** und tritt nur wenige Minuten auf. Nur in sehr wenigen Fällen dauert ein Fieberkrampf länger als 15 Minuten.

Symptomatisch zeigt sich der Fieberkrampf ähnlich wie ein epileptischer Anfall. → der Körper versteift sich, Arme und Beine verkrampfen sich, das Kind verdreht die Augen, manchmal kommt es zum Bewusstseinsverlust.

Die Ursachen eines Fieberkrampfes sind noch nicht eindeutig geklärt. Oftmals kommt es plötzlich zu einem raschen Temperaturanstieg.