



Erhöhte Temperatur ist Teil der Heilreaktion

Sieben Tipps zum Umgang mit Fieber

Christoph Wagner, Heilpraktiker

In früheren Zeiten löste „Fieber“ Angst und Schrecken aus: Viele Menschen starben an Fieber oder an einer mit Fieber verbundenen Krankheit. Demgegenüber fehlt der modernen Angst vor erhöhter Körpertemperatur die reale Ursache, sie beruht meist auf Unkenntnis oder Bequemlichkeit. Da Fieber jedoch Teil der Heilreaktion ist, sollte man es nicht ohne weiteres unterdrücken, sondern den Körper auf sanfte Weise in seinem Bestreben unterstützen.

Die Naturheilkunde betont schon länger die positiven Seiten von Fieber. Die Schulmedizin folgte dagegen lange Zeit dem naturwissenschaftlichen Ideal, alles zu kontrollieren. Doch mittlerweile hat auch in schulmedizinischen Kreisen ein Umdenken eingesetzt. Im vergangenen Winter haben verschiedene Ärzte-Zeitschriften, unter anderem die „Ärztliche Praxis“, Alarm geschlagen: „Jedes zweite Kind mit Fieber wird von den Eltern falsch behandelt.“

Kritisiert wird der unsachgemäße Umgang mit fiebersenkenden Medikamenten:

- Die Arzneien werden häufig überdosiert.
- Viele Eltern kombinieren verschiedene Medikamente, ohne zu wissen, dass z. B. ASS für Kinder ungeeignet ist und die Kombination von Arzneimitteln die Möglichkeit von Nebenwirkungen erhöht.
- Oft wird schon bei geringfügig erhöhter Temperatur das Zäpfchen gezückt.

Die normale Körperkerntemperatur beträgt etwa 37 °C, je nach Messung: Im After („rektal“) gemessen 37,5 °C, unter der Zunge etwas weniger. Die rektale Messung (circa 4 Minuten) gilt auch heute noch als die einzig exakte. Unzuverlässig ist die Messung unter den Achseln, aber auch die unter der Zunge (8–10 Minuten) kann störanfällig sein, denn die Temperatur wird dort vor allem durch Atmen heruntergekühlt. Die zunehmend in Arztpraxen praktizierte Messung im Ohr liefert in Sekundenschnelle ein scheinbar exaktes Ergebnis, doch das täuscht, wenn z. B. der äußere Gehörgang durch Schmalz verlegt ist.

Zur Beurteilung des Messwerts muss man berücksichtigen, dass die Körpertemperatur im Tagesverlauf natürlicherweise schwankt: Sie hat ihr Tief zwischen 3 und 6 Uhr am Morgen und ihr Hoch zwischen 16 und 18 Uhr. Bei Frauen erhöht sie sich generell nach dem Eisprung um etwa 0,5 °C für die gesamte zweite Zyklushälfte. Außerdem gibt es auch Abweichungen je nach Lebensalter: Im Alter scheint die Körpertemperatur etwas tiefer zu liegen (ganztagig unter 37 °C), und sie steigt auch langsamer an. Daher kann bei Senioren schon ein moderater Anstieg Hinweis auf ein Krankheitsgeschehen sein. Bei Kindern ist es umgekehrt: Die Temperatur steigt leicht und häufiger an, z. B. allein durch viel Bewegung, wenig Trinken oder auch seelische Aufregung – das Kind „fiebert“ einem Ereignis entgegen.

Fieber über 39 °C: bei Kindern häufiger

Über 38 °C spricht man von Fieber. Die Höhe des Fiebers ist kein Gradmesser für die Schwere der Erkrankung. Und bei Kindern sind Temperaturen auch über 39 °C keine Seltenheit – wenn man sie denn zulässt. Erst bei länger als drei Tage anhaltendem Fieber über 39 °C sollte man den Einsatz fiebersenkender Mittel erwägen. Ausnahmen von dieser Regel:

- Kinder, die bereits einen Fieberkrampf hatten. Dabei treten bei schnellem Temperaturanstieg für mehrere Minuten Bewusstlosigkeit und Krämpfe an Armen und Beinen auf.
- In der Schwangerschaft muss jedes Fieber gesenkt werden. Jedoch gelingt dies oft auch auf naturheilkundlichem Wege.
- Bei herzschwachen Patienten ist zu bedenken, dass mit jedem Grad Temperatur mehr der Puls um ca. 6 – 10 Pulsschläge pro Minute steigt.

Wie entsteht überhaupt Fieber?

Das Wärmeregulationszentrum im Hypothalamus, eine Struktur im Zwischenhirn, sorgt im allgemeinen dafür, dass wir trotz teilweise erheblicher Schwankungen der Umgebungstemperatur in engen Grenzen gleichmäßig warm bleiben, zumindest im Körperkern, und damit auch einigermaßen leistungsfähig. Unter dem Einfluss verschiedener Faktoren wird der „Sollwert“ der Körperkerntemperatur aber nach oben gedreht. Meist handelt es sich dabei um Signale aus der Immunabwehr:

- Viele Bakterien haben auf oder in ihrer Außenwand Elemente, die als „Pyrogene“ (fiebersauslösende Faktoren) wirken.
- Auch körpereigene Botenstoffe der Abwehr (z. B. Interleukin oder TNF-Alpha) können als Pyrogene wirken.
- Über nervliche Wege kann der Sollwert ebenfalls beeinflusst werden. Aufregungen und seelische Belastungen wirken daher mitunter temperaturerhöhend.

In Folge der Sollwert-Höherstellung versucht der Körper nun, weniger Wärme abzugeben – die Durchblutung der Haut wird eingeschränkt, subjektiv beginnen wir zu frieren – und mehr Wärme zu produzieren: zum einen durch erhöhte Stoffwechselaktivität in der Leber, zum andern (wenn das nicht reicht) durch Muskelzittern. Das häufig bemerkte Frösteln ist allerdings noch kein echter „Schüttelfrost“, dafür muss, wie Mediziner sagen, „das Bett richtig wackeln“. Ist der angestrebte Wert erreicht, beginnt meist schon wieder die Gegenregulation: Durch Schweiß versucht der Körper, Wärme abzugeben, um eine Überhitzung zu vermeiden.

Schützt Fieber vor Allergien und Krebs?

Die erhöhte Temperatur regt viele Stoffwechselprozesse und Abwehrmechanismen an, so erhöht sich z. B. die Ak-



Erhöhte Temperatur ist Teil der Heilreaktion

tivität der Fresszellen. Fieber macht aber auch direkt vielen Bakterien und Viren das Leben und die Vermehrung schwer. Beim Fieber handelt es sich also um eine natürliche Reaktion, die eher zur Heilung als zur Krankheit gerechnet werden sollte. Dafür sprechen auch eine Reihe von wissenschaftlichen Erkenntnissen:

- Tierversuche haben gezeigt, dass infizierte Tiere starben, wenn man ihr Fieber medikamentös unterdrückte, während die unbehandelten Artgenossen überlebten.
- Kinder, deren Fieber seltener medikamentös unterdrückt wurde (die allerdings auch weniger geimpft wurden und seltener Antibiotika erhielten), erkrankten seltener an Allergien als Gleichaltrige.
- Besondere Bedeutung hat Fieber für das Auftreten und Verschwinden von Krebs: Zum einen treten Tumoren seltener bei Menschen auf, die in der Vergangenheit zahlreiche fieberhafte Erkrankungen durchliefen, während bei Krebspatienten zum Zeitpunkt der Diagnose überdurchschnittlich häufig festgestellt wird, dass zuvor bei ihnen über viele Jahre keinerlei Fieber auftrat.
- Zum andern scheint Fieber selbst bei der Heilung von Krebs bedeutsam: Bei einem Drittel der „Spontanheilungen“ (Heilungen, die nicht dem Einfluss einer speziellen Therapie zugeschrieben werden können) ging der Heilung ein Fieber voraus, das infolge eines Infekts oder einer Krebsoperation aufgetreten war. Ein Grund für diese Wirkung dürfte sein, dass Krebszellen hitzeempfindlicher sind als normale Körperzellen. Aber auch die angekurbelte Abwehrleistung des Patienten spielt wahrscheinlich eine Rolle. Auf diesen Erkenntnissen beruht der gezielte Einsatz von Fieber in der Behandlung von Krebspatienten.

Sanfte Hilfe passend zur Krankheitsphase

Wenn Fieber so wertvoll sein kann, sollten wir bei seinem natürlichen Auftreten versuchen, naturgemäß damit umzugehen und den Organismus zu unterstützen, statt das Fieber nur wegzudrücken:

1. In der Phase des „Aufheizens“, d. h. wenn der Patient friert, weil der Sollwert erhöht, aber noch nicht erreicht wurde, führen wir passiv Wärme zu – durch Zudecken – und fördern die aktive Wärmeproduktion mit wärmenden Tees: Holunder- und Lindenblütentee sind die Klassiker, aber auch Ingwer und Kamille wärmen.
2. In dieser Phase kann auch ein temperaturansteigendes Fußbad unterstützend wirken: Ins warme Wasser wird nach und nach über 10–15 Minuten heißes hinzugegossen.
3. Ist die Sollwert-Temperatur erreicht oder schon überschritten, versucht der Körper, Hitze durch Verdunstung abzugeben. Auch dabei kann man ihn unterstützen. Holunder- und Lindenblütentee eignen sich auch in dieser Phase, sofern es der Patient mag. Andernfalls sind auch kühle Getränke hilf-

reich. Ein besonderer Tip: Weißdorntee (oder Tabletten), um dem bei Fieber verstärkt geforderten Herz zu helfen.

4. Wichtig ist generell, in dieser Phase ausreichend zu trinken. Flüssigkeit hilft manchmal besser als ein Fieberzäpfchen. Bei Kleinkindern können durch Fieber gefährliche Flüssigkeitsdefizite entstehen. Wenn das Kind nicht zum Trinken zu bewegen ist, muss in manchen Fällen eine Infusionsbehandlung erwogen werden.

5. Anders sieht es mit Essen aus: Bei akuten fieberhaften Infekten nutzt der Organismus das „Fasten“ als Entlastung. Man sollte den Patienten nicht zur Nahrungsaufnahme zwingen.

6. Wenn das Fieber gesenkt werden soll, kann die Wärmeabgabe des Körpers durch Wadenwickel verbessert werden. Dazu werden die Waden, sofern sie warm sind (!), mit einem feuchten Baumwolltuch umwickelt. Die Wassertemperatur sollte nur leicht unter der des Patienten liegen – also nicht Eiswasser verwenden, da sich sonst die Gefäße eng stellen und die Wärmeabgabe unterbunden wird. Die Wickel wechselt man alle 10–15 Minuten. Nach zwei- oder dreimaligem Wechsel sollte Fieber gemessen werden, da eine schnelle Absenkung der Temperatur um mehr als 1 °C den Kreislauf belastet. Eine Alternative zum Wickel sind feucht angezogene Socken oder Strümpfe.

7. Fieber im Rahmen akuter Infekte lässt sich sehr gut mit homöopathischen Mitteln behandeln. Dabei geht es nicht um eine künstliche Absenkung der Temperatur, sondern darum, den Körper in seinem Bemühen nach Selbstregulation zu unterstützen (und z. B. überschießende Reaktionen überflüssig zu machen):

- **Aconitum D12**, 5 Globuli, wenn das Fieber plötzlich einsetzt, ist oft das erste Mittel.
- **Belladonna D12**, 5 Globuli, folgt meist darauf, wenn der Patient bereits erhitzt und stark gerötet ist und der Puls pocht.
- **Apis D12**, 5 Globuli, wenn der Patient trotz Fieber nichts trinken mag, z. B. bei fieberhaften Halsschmerzen.
- **Gelsemium D12**, 5 Globuli, passt, wenn der Patient (wie bei Apis) trotz Fieber nichts trinken mag, aber Kopfschmerzen im Vordergrund stehen.
- **Ferrum phosphoricum D12**, 5 Globuli oder 1 Tablette (= Schüßlersalz Nr. 3) ist angezeigt, wenn das Fieber langsam kommt und ansteigt. Der Patient fühlt sich eher „matt“ als krank – er hat sich oft zuvor übernommen (zu wenig Schlaf oder zuviel gespielt bzw. gearbeitet).

Die Mittel können halbstündlich oder stündlich wiederholt werden, solange sie passen. Ändert sich die Symptomatik, wählt man ein besser passendes Mittel.

Auch mit bewährten homöopathischen Komplexmitteln



Erhöhte Temperatur ist Teil der Heilreaktion

wie Metavirulent[®], Aconitum/China comp., Viburcol[®]N oder Fieber-ZäpfchenN Cosmochema[®] kann man für sanfte Hilfe sorgen. Die darin enthaltenen Einzelmittel entscheiden darüber, welche Kombination im Einzelfall jeweils am besten passt.

Körpersignale nicht als Störung verstehen

Natürlich sollte man die gesamten Krankheitssymptome aufmerksam beobachten. Dies hilft nicht nur, das bestmögliche Homöopathikum zu finden, sondern garantiert auch, dass man eventuell auftretende Hinweise auf ernsthafte Erkrankungen nicht übersieht, z. B. Atemnot, Lichtintoleranz, steifer Hals etc. – die beiden letztgenannten könnten auf eine Hirnhautentzündung hindeuten. Wiederkehrende Fieberschübe und langwieriges Fieber sind ebenfalls ernst zu nehmen. Auslöser chronischen Fiebers können übrigens auch Medikamente, z. B. Bluthochdruckmittel oder Antiarrhythmika, sein.

Für die meisten akuten Fieberattacken gilt aber: Ruhig Blut bewahren! Versuchen Sie, ohne Tabletten oder chemische Zäpfchen auszukommen. Es gibt schon zu denken, dass viele Zeitgenossen bei der kleinsten Temperaturschwankung – wenn sich der Körper spürbar meldet – gleich meinen, sie hätten „Fieber“. Nur jeder vierte, der mit dieser selbst gestellten Diagnose zum Arzt geht, hat gemessen. Und wenn's wirklich Fieber ist: um so besser! Ausnahmen bestätigen die Regel.

Autor: Christoph Wagner, Heilpraktiker

Quelle: Naturarzt 12/2008

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*