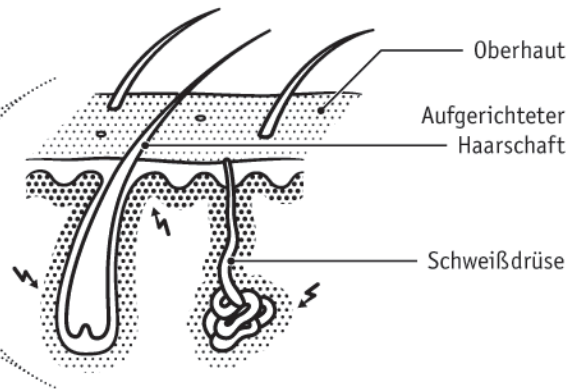


Hat das Immunsystem Kontakt mit Krankheitserregern werden Botenstoffe freigesetzt, die im Hypothalamus zu einer Erhöhung des Temperatur-Sollwerts führen. Dabei wird die Wärmeproduktion des Körpers gesteigert und die Wärmeabgabe über die Haut durch aufrichten der Haare und Verengen der Schweißporen gedrosselt.

### Reduktion der Wärmeabgabe über die Haut



### Fieber – was steckt dahinter?

Die Temperatur im Inneren des menschlichen Körpers beträgt normalerweise zwischen 36 °C und 37 °C. Ist diese Körperkern-temperatur auf über 38 °C erhöht, spricht man von Fieber. Ein Wert zwischen 37 °C und 38 °C wird als erhöhte oder subfebrile Körpertemperatur bezeichnet. Zeigt das Fieberthermometer über 41 °C liegt Hyperpyrexie (extrem hohes Fieber) vor. All diese Angaben gelten für die Messung im After. Fieber ist keine eigenständige Erkrankung sondern ein Symptom, das bei einer ganzen Reihe unterschiedlicher Krankheitsbilder auftreten kann. Die häufigste Ursache sind Infektionen, zu denen auch die Erkältungskrankheiten gehören.

### Wie äußert sich Fieber?

Um den Istwert der Körpertemperatur an den erhöhten Sollwert anzupassen, wird die Wärmeproduktion durch Ankurbeln des Stoffwechsels und verstärkte Muskelarbeit gesteigert (Muskelzittern) und die Wärmeabgabe über die Haut gedrosselt. Vor allem beim Fieberanstieg sind die Hände und Füße deshalb oft kalt, die Wangen blass und man friert bis hin zu Schüttelfrost. Glasige Augen, trockene, heiße Haut, schneller Puls und beschleunigtes Atmen weisen ebenfalls auf Fieber hin. Begleitet wird Fieber häufig durch Unwohlsein und ein allgemeines Krankheitsgefühl – mit Beschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen.

### Wie entsteht Fieber bei Erkältungskrankheiten?

Im Hypothalamus, einem Bereich des Gehirns, befindet sich das Regulationszentrum für die Körpertemperatur. Fieber entsteht, wenn dort der Sollwert von rund 37 °C erhöht wird. Genau das kann bei Infektionen passieren. Hat das Immunsystem Kontakt mit den Krankheitserregern werden Botenstoffe freigesetzt. Diese Pyrogene bewirken eine Erhöhung des Sollwerts – und so den Anstieg der Körpertemperatur, der vom Schweregrad der Infektion und vom Erreger abhängt. Kontakt mit Erkältungs-Viren erhöht bei Erwachsenen die Temperatur meist nicht oder nur leicht. Influenza-Viren und Bakterien lösen häufig auch stärkeres Fieber aus. Eine erhöhte Körpertemperatur hilft dem Immunsystem, die Erreger zu bekämpfen, weil dadurch die Abwehrzellen zusätzlich aktiviert werden.

### Wie wird Fieber bei Erkältungskrankheiten behandelt?

Bei hohem Fieber und ausgeprägtem Krankheitsgefühl können fiebersenkende Mittel sinnvoll sein. Gerade bei Atemwegsinfekten wie der Erkältung muss eine erhöhte Körpertemperatur aber keineswegs immer sofort mit Medikamenten behandelt werden. Schließlich handelt es sich dabei um eine normale Reaktion, die dem Organismus hilft, wieder gesund zu werden. Empfehlenswert ist in jedem Fall, körperliche Anstrengungen zu vermeiden, sich Ruhe zu gönnen und genügend zu trinken, da bei Fieber vermehrt Flüssigkeit verloren geht. Mit Wadenwickeln gibt es zudem ein bewährtes und schonendes Mittel, um die Körpertemperatur zu senken. Wie Fieber zu bewerten ist, hängt von der Ursache und vom Verlauf ab. Bei unkomplizierten Atemwegsinfekten normalisiert sich die Körpertemperatur in der Regel binnen einiger Tage. Anhaltendes Fieber, Temperaturen über 39,5 °C, aber auch ein erneuter Fieberanstieg können ein Warnzeichen für Komplikationen sein. Deshalb sollte mit dem Arzt oder der Ärztin besprochen werden, welcher Fieverlauf zu erwarten ist und bei welchen Anzeichen es nötig wird, sich dort nochmals vorzustellen.