



Ein häufiger Begleiter von Krankheiten ist Fieber, insbesondere auch von viralen Erkältungskrankheiten. Bei leicht fieberhaften Erkältungen wird man mit Hausmitteln und Kneippwendungen versuchen, der Sache beizukommen. Steigt das Fieber rasch an und ist der Allgemeinzustand des Patienten beeinträchtigt, ist unverzüglich ärztliche Hilfe zu holen – alles andere wäre fahrlässig!

■ TEXT:  
MAG. WALTRAUD RUTH

# Kneippempfehlungen zur Fiebersenkung

## Ich schwitze – warum?

Der Mensch hält konsequent seine Körpertemperatur. Nur bei der Körperkern-temperatur von ca. 37 Grad C kann der Stoffwechsel optimal funktionieren. Eine Abweichung um 5 Grad nach oben oder 10 Grad maximal nach unten ist eine tödliche Gefahr. Die Körperkern-temperatur schwankt um etwa 0,6 Grad, ist in den frühen Morgenstunden am niedrigsten und zwischen 16 und 20 Uhr am höchsten.

Die Körpertemperatur wird im Gehirn, im Hypothalamus, der Regelzentrale, im Zu-

sammenwirken mit der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse, die die Drüsen mit innerer Sekretion steuert) reguliert. Auch wenn sich die Umgebungstemperatur schnell und stark ändert, wird die Körperkern-temperatur durch rasche Wärmeproduktion oder vermehrte Wärmeabgabe und Schweißproduktion in engsten Grenzen gleich gehalten.

## Was passiert nun beim Fieber?

Fieber ist eine Kettenreaktion des Körpers, die durch Viren, Bakterien, Würmer, Pilze und auch durch Toxine im Abwehr-

system ausgelöst wird. Vereinfacht dargestellt: Bestimmte Zellbestandteile, so genannte Pyrogene, werden in die Blutbahn geschwemmt und bewirken die Abgabe hormonähnlicher Stoffe, der Prostaglandine. Diese verstellen die „Temperaturregler“ im Gehirn, die peripheren Blutgefäße werden enger gestellt (Drosselung der Wärmeabgabe), die chemische Wärmeproduktion wird angeheizt und die Temperatur steigt.

Dasselbe können unter Umständen auch weiße Blutkörperchen, Tumore, Rheuma und Allergien bewirken. Wenn wir ein

Medikament zur Fiebersenkung nehmen, erfolgt die Fiebersenkung dadurch, dass die Erzeugung der Prostaglandine gehemmt wird.

Die Körpertemperatur-Überlebensgrenzen betragen nach unten 27 °C und nach oben 42 °C (rektal gemessen). Der Temperaturbereich, in dem der Körper die Temperatur selbst regulieren kann (z. B. als Reaktion auf eine medikamentöse oder naturheilkundliche Therapie), liegt zwischen 33 und 40,5 Grad C; darunter und darüber geht eine Regulierung nur durch Hilfe von außen (Aufwärmen und Abkühlen). Fieber ist nur für vorgeschädigte Patienten (Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs, der Lunge usw.) ein Risiko. Ansonsten beeinflusst es die Abwehrmechanismen des Körpers günstig. Viren stellen bei etwa 39 °C ihre Vermehrung ein und das körpereigene Abwehrsystem wird aktiviert. Über 39,5 °C, im Mastdarm gemessen, ist allerdings auf jeden Fall zur Fiebersenkung zu raten. Bereits niedrigeres Fieber senkt man, wenn das Allgemeinbefinden des Patienten beeinträchtigt ist und selbstverständlich rasch bei Kindern, die bereits einen Fieberkrampf durchgemacht haben – bereits bei 38 Grad C.

Bei alten Menschen senkt man das Fieber eher medikamentös, weil kalte Anwendungen den daniederliegenden Kreislauf zusätzlich belasten und alte Menschen Kälte meist schlecht vertragen.

Auch die Schweißproduktion der Schweißdrüsen steigt bei Fieber. Die Verdunstung an der Körperoberfläche entzieht Wärme und lässt das Fieber nach dem Schweißausbruch wieder sinken. Das macht man sich bei schweißtreibenden Anwendungen zu Nutze. Eine Fiebersenkung sollte nicht radikal erfolgen.

### Kneipp & Co

Man muss darauf achten, dass kalte Anwendungen nur bei guter Durchwärmung des Patienten erlaubt sind. Wenn der Patient fröstelt, sind kalte Anwendungen verboten, bzw. müssen sofort abgebrochen werden. Auch nachher darf kein Frösteln aufkommen.

### Wärmeentziehende fiebersenkende Maßnahmen:

**Kalter Wadenwickel:** Man verwendet ein dünnes Baumwollhandtuch. Die Hälfte wird in kaltes Wasser getaucht, ausge-

wrungen, schnell um die Wade gewickelt und die trockene Hälfte des Handtuchs darüber geschlagen. Der Wickel bleibt, bis er warm wird, und kann dann erneuert werden.

**Nasse Söckchen:** Man trinkt Baumwollsockchen mit kaltem Wasser und zieht Wollsocken darüber.

„ Auch hier gilt:

Es ist nicht genug,  
zu wissen, man  
muss auch  
anwenden.

(Goethe)

„

### Schweißtreibende fiebersenkende Maßnahmen:

Die **Oberkörper-Serienwaschung** führt sanft zum Schweißausbruch und ist relativ kreislaufschonend. Der Patient entkleidet den Oberkörper und wird im Bett sitzend, beginnend an der rechten Hand in raschen Zügen kühl abgewaschen. Danach nicht abtrocknen, sofort zudecken. Nach etwa 20 Minuten kann man die Waschung wiederholen und so lange, bis der Schweißausbruch eintritt und/oder die erwünschte Fiebersenkung erreicht ist, fortsetzen.

Ein **schweißtreibender Wickel** eignet sich hervorragend bei durch Viren ausgelöste katarrhale Infekte, aber auch als Zusatzbehandlung, wenn der Arzt Antibiotika verordnet hat.

Z. B. ein **Brustwickel**, wenn bei einer Erkältungskrankheit die Bronchien mitbeteiligt sind. Er wird meistens warm angelegt. Man kann das Wickeltuch

auch in schleimlösende Kräuterabkochungen tauchen.

Oder der **Kurzwickel:** er reicht von der Achsel bis zur Mitte der Oberschenkel und ist aber relativ Kreislaufbelastend. Er wird kalt angelegt, der Patient wird gut zugedeckt, auch der Kopf abgedeckt und nur das Gesicht bleibt frei. Nach etwa einer Stunde kommt es zum Schweißausbruch, der noch etwa 20 Minuten „ertragen“ werden soll. Danach den Wickel abnehmen, gut abfrottieren und zurück ins warme Bett.

### Achtung!

Die größte Gefahr bei naturheilkundlichen Maßnahmen ist, eine Gefahr nicht richtig einzuschätzen, etwa eine Grippe für einen grippalen Infekt zu halten. Vor der Fiebersenkung sollte man die ärztliche Diagnose abwarten, um kein Symptom zu verschleiern. Schwere Erkrankungen wie z. B. eine Lungenentzündung könnten durch Fiebersenkung verkannt werden. Bei Bluthochdruck und Herzkrankungen dürfen keine schweißtreibenden Maßnahmen gesetzt werden. Im Zweifelsfall immer den Arzt fragen! Auf jeden Fall ist bei fieberhaften Erkrankungen Bettruhe angezeigt. ■

## ENERGIE für Geist und Körper





### JinLi Kräuter kapseln

Sechs aufbauende Kräuter bei:

- » Abgeschlagenheit
- » Lustlosigkeit
- » und für das Immunsystem

Mit Ginseng, Goji, Ingwer,  
Schisandra, Traganth und Yams.

Moderne Rezepturen aus der  
Traditionellen Chinesischen Medizin

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder unter [www.norewell.at](http://www.norewell.at)



Eine Marke der Maximilian Pharma