

## Fieber im Fokus: Heiß und heilsam?

### Entstehung, Rolle im Immunsystem und Maßnahmen zur Linderung

So heiß und innig die Karnevalszeit sein mag, so heiß und innig reagiert auch oftmals das Immunsystem danach. Stichwort: Fieber! Die Debeka, die größte private Krankenversicherung in Deutschland, erklärt wie Fieber entsteht, welche Rolle es spielt und wie man dem „Party-Crasher“ beikommen kann.

#### Wie entsteht Fieber?

Liegt die Körpertemperatur über 38 Grad, spricht man von Fieber. Der Körper reagiert mit einer erhöhten Temperatur auf eine Infektion durch Viren, Bakterien oder andere Krankheitserreger und setzt sogenannte Pyrogene frei. Diese gelangen ins Gehirn, genauer zum Hypothalamus, der das Temperaturregulationszentrum des Körpers ist. Der Hypothalamus signalisiert dem Körper, die Wärmeproduktion zu erhöhen, um die Krankheitserreger zu bekämpfen. Gleichzeitig verringert sich die Abgabe von Wärme. Die Temperatur auf dem Thermometer steigt.

#### Welche Rolle spielt Fieber für unser Immunsystem?

Fieber spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems und der Bekämpfung von Infektionen. Bei erhöhter Körpertemperatur funktionieren viele Abwehrmechanismen des Immunsystems effektiver und können so besser Krankheitserreger bekämpfen. Außerdem hemmt die erhöhte Körpertemperatur, Bakterien, Viren & Co. sich weiter auszubreiten.

#### Was tun bei Fieber?

Fieber ist sehr anstrengend für den Körper. Daher sollte man sich ausreichend Ruhe gönnen, damit sich der Körper erholen kann. Körperliche

Ihre Ansprechpartner:

**Dr. Gerd Benner**

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

**Christian Arns**

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail [presse@debeka.de](mailto:presse@debeka.de)

15. Februar 2024

Anstrengung sollte man vermeiden und viel Flüssigkeit trinken. Kühlende Maßnahmen, wie die berühmten Wadenwickel oder einen kühlenden Waschlappen auf der Stirn, können helfen, die Körpertemperatur zu senken. Dabei die Wadenwickel oder den Waschlappen zwei bis drei Mal alle zehn Minuten erneuern. Ab 40 °C sollte man auch fiebersenkende Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen (rezeptfrei) nutzen, weil dann der Körper sehr stark belastet ist.

### **Warum habe ich Fieber?**

Fieber ist oftmals ein Symptom und nicht die eigentliche Krankheit. Daher sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, wenn das Fieber länger als zwei bis drei Tage anhält, sehr hoch ist oder von schweren Symptomen begleitet wird. Dies gilt besonders bei Kleinkindern, älteren Menschen oder Personen mit Vorerkrankungen.

### **Wie kann ich vorbeugen gegen Fieber?**

Meistens tritt Fieber selbst in Zusammenhang mit einer Erkältung auf. Mit Abstand, Hygienevorkehrungen, Lüften und auch mit einer Maske kann man einer Erkältung am besten vorbeugen.

Mehr Informationen zu Fieber und vielen anderen Gesundheitsthemen erhalten Interessierte unter [www.debeka-gesundheit.de](http://www.debeka-gesundheit.de)

Bildunterzeile: Liegt die Körpertemperatur über 38 Grad, spricht man von Fieber. Foto: Debeka/AdobeStock