

IMMUNSYSTEM

Die goldenen Regeln des Fiebermessens

Früher hat man mit zwei einfachen Methoden Fieber gemessen: Mit dem Quecksilber-Thermometer oder ganz einfach durch das Befühlen der Stirn. Doch welche Messmethoden sind heute üblich? Ein Überblick.

Es ist, als würde jemand den Stromstecker rausziehen – so schlagartig verpufft die Energie. Die Glieder werden schwach, der Körper fröstelt, die Gelenke schmerzen. Ein Blick auf das Fieberthermometer ver-rät: Die Körpertemperatur ist erhöht. «Ist diese über 38 Grad, spricht man offiziell von Fieber», sagt **Stephan Vögeli**, diplomierter Drogist und Inhaber der Drogerie Käser & Vögeli in Kirchberg (BE). Häufig sei Fieber ein Symptom einer Grippe oder Erkältung und ein Zeichen dafür, dass das Immunsystem mit aller Kraft gegen Krankheitserreger vorgehe. Bis zu ein Dutzend leichte Erkrankungen mit Fieber sind bei Säuglingen im ersten Lebensjahr normal und trainieren die unreife Abwehr. Vorschulkinder fiebern im Durchschnitt nur noch halb so oft, und Erwachsene normalerweise ein- bis zweimal pro Jahr.

Zeichen einer starken Abwehrkraft

Leicht erhöhte Temperaturen sind in der Regel harmlos. In Massen ist Fieber so-

gar gesund: «Die vom Körper absichtlich erzeugte Wärme beschleunigt Stoffwechselfvorgänge und die Produktion von Abwehrzellen. Zudem wird der Körper durch Schwitzen auf natürliche Weise entgiftet», erklärt Stephan Vögeli. Zunächst ist Fieber also ein heilsames Verfahren. Klettern die Temperaturen allerdings auf über 39,5 Grad, gilt Alarmstufe Rot. Hohes Fieber belastet den Körper enorm und sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Schnell und zuverlässig

Fieber zu messen, ist ein wichtiges Kriterium für den Krankheitsverlauf. Die Temperatur lässt sich im Enddarm (rektal), unter den Achseln (axillar), unter der Zunge (sublingual), im Ohr oder an der Stirn messen. «Am genauesten gilt die rektale Temperaturmessung, da der aussagekräftigste Wert im Prinzip nur im Innern des Körpers gemessen werden kann», sagt Stephan Vögeli. Ebenfalls zu berücksichtigen sei, dass der Wärmegrad des Körpers im Verlaufe des Tages schwanke, bedingt durch unterschiedliche Stoffwechselaktivitäten. Dies sorgt bei Betroffenen häufig für Verunsiche-

rung. Damit Fiebernde aber trotzdem wissen, wann sie zum Drogisten oder Arzt sollten, können sie sich laut Stephan Vögeli eines merken: «Immer der höchste Messwert zählt!»

Text: Vanessa Naef



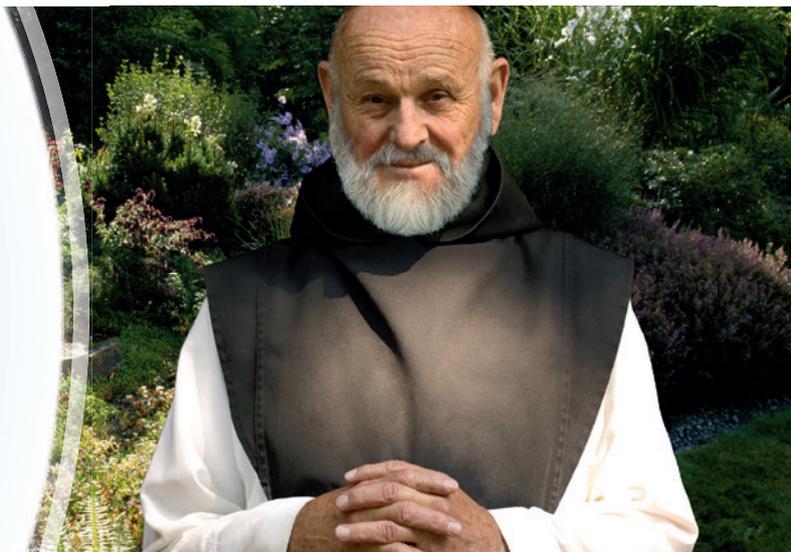
Fieber senken

Die Senkung des Fiebers ist notwendig, sobald die Körpertemperatur über 39,5 Grad anzeigt oder sich der Betroffene extrem unwohl fühlt. Bewährte Fiebersenkmethoden sind laut Stephan Vögeli Essigsocken, homöopathische Fieberzäpfchen für Kinder, Arzneimittel mit Paracetamol sowie ein spezieller spagyrischer Spray. Dieser enthält: Gelsemium (Carolina-Jasmin), Eupatorium (Durchwachsener Wasserdost), Aconitum (Eisenhut), Belladonna (Tollkirsche), Propolis und Sambucus (Holunder). Anwendung: Erwachsene: 6- bis 10-mal täglich 3 Sprühstöße in den Mund. Kinder: 6- bis 10-mal täglich maximal 1 bis 2 Sprühstöße.

- Nervosität?
- Unwohlsein?
- Schlafstörungen?
- Magenbeschwerden?

Carmol
tut wohl.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Enthält 64 Vol. % Alkohol.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Iromedica AG, 9014 St. Gallen



Die Messmethoden auf einen Blick



Digitales Fieberthermometer

Enthält eine Batterie

Messort: Im Po, in der Achselhöhle, unter der Zunge.

Tipps & Tricks: Am gebräuchlichsten ist die axillare Messung. Hier platziert man die Messspitze in der Mitte der Achselhöhle. Das Fieberthermometer sollte erst eine Minute nach Platzierung eingeschaltet werden, wenn die Haut warm ist. Bei der Messung unter der Zunge sollte der Mund geschlossen bleiben, und vorher sollten keine kalten Getränke oder Speisen konsumiert werden. Die rektale Messung ermittelt am genauesten und eignet sich besonders bei Kleinkindern. Hier wird die Messspitze sorgfältig im After platziert.

Vorteile: Gut ablesbar, Messung in Sekundenschnelle, einfach zu reinigen.

Nachteile: Bei der axillaren Messung muss mit messbedingten Abweichungen gerechnet werden. Für Kleinkinder ist das Fiebermessen unter der Zunge nicht geeignet, da sie eventuell auf dem Thermometer herumbeißen.

Glasthermometer

Enthält Galinstan, eine ungiftige Messflüssigkeit

Messort: Im Po, in der Achselhöhle, unter der Zunge.

Tipps & Tricks: Beim Glasthermometer gelten grundsätzlich die gleichen Regeln wie beim digitalen Thermometer. Bis hier allerdings ein zuverlässiger Messwert erscheint, dauert es mindestens vier Minuten. Zu empfehlen ist eine Messdauer von fünf bis zehn Minuten.

Vorteile: Genauer Messwert, leicht zu reinigen.

Nachteile: Das Glas kann kaputtgehen.

Stirnthermometer

Misst Fieber mittels Infrarotstrahlung.

Messort: An der Stirn, in der Achselhöhle, am Bauch.

Tipps & Tricks: Die Körpertemperatur lässt sich am besten im Schläfenbereich messen. Aber auch in der Achselhöhle ermittelt der Sensor die Temperatur relativ schnell. Bei Kleinkindern hat sich die Messung am Bauch bewährt.

Vorteile: Messresultat nach drei Sekunden; wird von vielen Menschen als die angenehmste Messmethode empfunden.

Nachteile: Je nach Haut- und Raumtemperatur kann das Messresultat schwanken. Es gilt stets der höchste Wert!

Ohrthermometer

Misst Fieber mittels Infrarotstrahlung

Messort: Im Ohr.

Tipps & Tricks: Das Ohr ist eine geeignete Stelle zum Messen der Temperatur, da das Trommelfell und das Temperaturkontrollzentrum im Gehirn mit den gleichen Blutgefäßen versorgt werden und Veränderungen somit schnell und genau angezeigt werden. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Sondenspitze genau platziert wird. Am besten gelingt dies, wenn der Gehörgang durch Ziehen am Ohr gestreckt wird.

Das Schlenzbad

Es gibt Menschen, die seit Jahren nicht mehr fiebern, sich aber trotzdem krank fühlen. Diesen rät Stephan Vögeli zu einem Schlenzbad. Dieses erzeugt Fieber, wodurch der Körper entgiftet wird und das Immunsystem auf Hochtouren kommt. Beim Schlenzbad wird die Wassertemperatur während des Badens (max. zwei Stunden) von 38 Grad auf 41 Grad erhöht, wodurch die Körpertemperatur bis auf 39 Grad ansteigt. Beim Baden sollte nur noch das Gesicht bzw. die Nase an der Wasseroberfläche sein. Schwangeren, Kindern und Personen mit Kreislaufproblemen ist vom Schlenzbad abzuraten. Für weitere Informationen lassen Sie sich am besten in Ihrer Drogerie beraten.



Die einzigartige Wirkungsweise

nach Dr. C. Spengler, Davos

Die Spenglersan Therapie bei Heuschnupfen

Innerhalb der Spenglersan Therapie steht ein sanftes Mittel zur Verfügung, das bei Heuschnupfen eingesetzt werden kann. Für Kinder, Erwachsene und während der Schwangerschaft.

Fragen Sie bitte in Ihrer Apotheke oder Drogerie nach der Spenglersan Therapie bei Heuschnupfen.

homöopharm HOMÖOPATHIE
PHYTOTHERAPIE

Homöopharm AG · 4702 Oensingen
Distribution Swiss

Spenglersan – einfach sanft!



Vorteile: Messzeiten im unteren Sekundenbereich, relativ stabiles Temperaturverhältnis.

Nachteile: Viele Menschen empfinden das Fiebermessen im Ohr als unangenehm.

Schnullerthermometer

Enthält eine Batterie

Messort: Im Mund.

Tipps & Tricks: Das Schnullerthermometer ist eine Alternative für Eltern, welche die Messung im After nicht übers Herz bringen. Die Analyse erfolgt im vorderen Mundbereich.

Vorteile: Sehr bequem für Kinder bis zwei Jahre, einfach zu reinigen.

Nachteile: Risiko des Ausspuckens und damit einer Fehlmessung, da die Messdauer zwischen drei und fünf Minuten beträgt.

Text: Vanessa Naef

Fotos: ivfhartmann.info, fotolia.com



Der Schlüssel zur Fieberdiagnose

Das Thermometer gehört zu den ältesten physikalischen Messinstrumenten der Welt. Die ersten geschlossenen Thermometer, welche die Wärmeausdehnung der Flüssigkeit nutzten, wurden in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts in Oberitalien hergestellt. Von da an wären eigentlich Körpertemperaturmessungen möglich gewesen. Doch bis die Ärzte das diagnostische Potenzial des Thermometers erkannten, vergingen über hundert Jahre. Einer von vielen Gründen für diese «Verspätung» war, dass nicht die Hitze, sondern der beschleunigte Blutkreislauf als Kennzeichen des Fiebers galt – schliesslich war nicht nur Schwitzen ein gängiges Fiebersymptom, sondern auch Frösteln. Als anerkanntes Diagnoseverfahren bei Fieber diente damals die Messung der Pulsfrequenz. Erst im 19. Jahrhundert wurde die bislang individuelle Krankheitserfahrung eines Patienten von «kalt» und «warm» in die sichtbare Ausdehnung einer Quecksilbersäule übersetzt.

Quellen: Volker Hess: Der wohltemperierte Mensch. Wissenschaft und Alltag des Fiebermessens (1850–1900) und Rezension von Michael Stolberg, Seminar für Geschichte der Medizin, TU München.

Jetzt gratis Rezeptbroschüre bestellen!

nuxo

Das natürliche Multitalent

Nuxo Mandel Purée ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Proteinen

Die Vorteile von Nuxo

- Reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Proteinen
- Enthält wichtige Mineralstoffe
- Hoher Magnesiumgehalt
- Schonend hergestellt aus geschälten, ungerösteten kalifornischen Süssmandeln

Nuxo Mandel Purée lässt sich vielseitig verwenden

- Als Milchersatz
- Drinks
- Sandwiches
- Birchermüesli
- Saucen und Mayonnaisen
- Desserts und vieles mehr...

Deshalb jetzt gratis die Nuxo Rezeptbroschüre bestellen bei:

Valora Schweiz AG, Valora Trade Switzerland
4623 Neuendorf, Tel. 058 789 41 41, nuxo@valoratrade.ch



www.nuxo.ch

10%
Rabatt
bei Pharma
Grossisten
01.03.–31.03.2013

