

**Service** Warum man sich auch ohne erhöhte Temperatur krankmelden darf

# Heiss oder kalt? Fieber-Mythen im Fakten-Check

Ein einfacher, günstiger Stabthermometer eignet sich zum Fiebermessen am besten.



Eine Fieberdiagnose ist so etwas wie ein Diplom, mit dem man sich vorübergehend offiziell als krank bezeichnen darf. Obwohl wir uns häufig mit unserer Körpertemperatur beschäftigen, ist unser Wissen darüber von Halbwisheiten geprägt. Vieles davon sei «Schmarrn», wie der Experte sagt.

## Behauptung 1: Wer kein Fieber hat, ist nicht krank

Salopp ausgedrückt, sei diese Behauptung schlichtweg «Schmarrn», sagt Thomas Rosemann, Direktor des Instituts für Hausarztmedizin der Universität Zürich. Mal abgesehen von Krankheiten wie Krebs, die nicht zwingend mit Fieber einhergehen, könne man sich absolut schlecht fühlen, an Schnupfen, Husten und Halsschmerzen leiden oder an allem zusammen, und dennoch keine erhöhte Körpertemperatur haben. «Es ist völlig legitim, sich in so einem Moment krankzumelden.» Wie schnell jemand mit Fieber reagiert, hänge von der Art des Erregers ab, der den Körper befällt, und von genetischen Faktoren. «Wie ein Mensch auf einen bestimmten Erreger reagiert, das wird ihm durch sein Immunsystem weitgehend in die Wiege gelegt.»

## Behauptung 2: Fieber zeugt von einem guten Immunsystem

Auch das kann man gemäss Rosemann so nicht sagen. Das Immunsystem sei ein sehr komplexes System. «Gerade die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wenig wir nach wie vor darüber wissen.» Freilich könne Fieber – zum Beispiel als Folge einer Impfung – ein Zeichen dafür sein, dass unser Körper widerstandsfähig sei. «Es gibt aber auch Menschen, die eine gute Immunogenität haben und ohne starke Beschwerden auf eine Impfung reagieren.» Dass ein gutes Immunsystem mit Fieber und anderen Symptomen einhergeht – dem widerspreche auch die sogenannte stille Feiung, sagt Rosemann. Bei ihr entsteht im Körper ein Immunschutz, ohne dass sich jemals Symptome gezeigt hätten. Forscher haben das bei Waldarbeitern beobachtet, die regelmässig von Zecken gebissen wurden und nie an Borreliose erkrankten.

## Behauptung 3: Nur Fiebermessen im Darm ist verlässlich

Rektales Messen ist nicht die einzige verlässliche Methode, gilt aber als präziseste Art, die Kerntemperatur des Körpers zu messen. Sie wird bis ins fünfte Lebensjahr zur Anwendung empfohlen. Ab dann sollte es den meisten Kindern möglich sein, die Spitze eines Stabthermometers genügend lange bei geschlossenem Mund unter der Zunge ruhen zu lassen. «Mit dieser Methode kann man nichts falsch machen», sagt Rosemann. Er und sein Team haben die möglichen Techniken für den «Kassensturz» unter die Lupe genommen. «Der Test und meine eigenen Erfahrungen zeigen, dass ein einfacher, günstiger Stabthermometer die Aufgabe am besten erfüllt.» Bei anderen Geräten kam es im Test zu grossen Abweichungen. Bei einem Ohrthermometer schwankten die Temperaturangaben zwischen zwei aufeinanderfolgenden Messungen an derselben Person um bis zu 2,6 Grad. Die Genauigkeit von Stirnthermometern mit Infrarot sei wiederum stark von äusserlichen Einflüssen abhängig.

Ich melde mich krank – Lotto-Fieber!



## Behauptung 4: Auf fiebersenkende Medikamente zu verzichten, ist gesund

Diese Behauptung ist gemäss Rosemann insofern richtig, als das Immunsystem bei hoher Körpertemperatur besser gegen Erreger funktioniert als bei niedriger. Einige Studien weisen auch darauf hin, dass Personen, die mehrere hochfieberhafte Infekte im Jahr durchmachen, ein etwas niedrigeres Risiko haben, an Tumoren zu erkranken. Das interpretiere man so, dass ein fieberhafter Infekt eine Art Trainingslager für das Immunsystem darstelle. Aus Rosemanns Sicht ist es erst ab einer Körpertemperatur von ca. 39,5 Grad nötig, fiebersenkende Medikamente einzunehmen. Von mässigem Fieber spreche man in den meisten Fällen bei einer Temperatur zwischen 38,1 und 38,5 Grad. «Ich empfehle, sich nicht auf Zahlen zu fixieren, sondern den subjektiven Leidensdruck mit einzubeziehen.» Wer Fieber hat, verliert pro Tag locker zwei bis drei Liter Flüssigkeit, sagt Rosemann. «Sobald ein Kind oder ein Erwachsener nicht mehr zum Trinken animiert werden kann, sind fiebersenkende Massnahmen unerlässlich.»

JONAS DREYFUS

## Temperatur messen – aber richtig

**Rektale Messung:** Gilt als die präziseste Messung. Tipp: Spitze mit Vaseline bestreichen.

**Messung im Ohr:** Im Ohr muss man – im Vergleich zur rektales Messung – ein halbes Grad dazuzählen. Zudem muss man aufpassen, dass man das Trommelfell trifft. Nur dann gibt es eine genaue Messung. Da das Ohr schief ist, muss man es nach hinten oben ziehen, sonst misst man den Gehörgang. Dort ist die gemessene Temperatur zu niedrig.

**Mundmessung:** Bei geschlossenem Mund am Zungengrund, also unter der Zunge. Diese Messung kommt der Körperkerntemperatur, um die es eigentlich geht, relativ nah. Der Patient sollte kurz vor der Messung nichts trinken oder essen.

**Messung unter der Achsel:** Ist wegen Schweiß und der Gefahr des Verrutschens sehr störanfällig. Die Spitze muss korrekt in der Achselhöhle platziert werden, sonst kann es dazu kommen, dass der Wert relativ weit vom tatsächlichen Körperwert liegt. Bei der Achselmessung sollte man im Vergleich zur rektales Messung ein Grad dazuzählen.

**Messung an der Stirn:** Unterliegt Einflüssen wie zum Beispiel der Raumtemperatur. Deshalb muss man sich mindestens 30 Minuten in einem Raum aufhalten, bevor die Messung erfolgt und die Gebrauchsanweisung beachten. Quelle: Institut für Hausarztmedizin, Universitätsspital Zürich