

Pressemitteilung

Draußen kalt – innen heiß: Das müssen Sie bei Fieber wissen

Berlin, 22. Oktober 2024 – Das Laub wird bunter, die Tage kürzer und der Wind bläst kälter. Viele Menschen fangen sich zum Start der kalten Jahreszeit eine Erkältung oder eine Grippe ein. Begleiterscheinung: Fieber. Die Stiftung Gesundheitswissen gibt einen Überblick, wann man von Fieber spricht, wie man die Temperatur richtig misst und was man dagegen tun kann.

Wichtig zu wissen: Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Es kann bei unterschiedlichsten Krankheiten auftreten, die häufig ansteckend sind – so wie Erkältungen. Eine erhöhte Körpertemperatur ist eine normale Abwehrreaktion des Körpers und hilft dem Immunsystem, die Krankheitserreger zu bekämpfen. Gleichzeitig kann eine erhöhte Temperatur zu typischen Beschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit oder Kopfschmerzen führen. Bei Erwachsenen, die durch Erkältungsviren erkrankt sind, steigt das Fieber in der Regel nicht allzu hoch und klingt nach wenigen Tagen wieder ab. Grippeviren und Bakterien hingegen können höheres Fieber auslösen.

Erhöhte Temperatur oder schon Fieber: Wann zum Arzt?

Im Normalfall beträgt die Körpertemperatur zwischen 36 und 37 Grad Celsius. Bei Erwachsenen spricht man von erhöhter Temperatur, wenn das Fieberthermometer zwischen 37,5 und 38 Grad Celsius anzeigt. Steigt die Temperatur höher als 38 Grad Celsius, spricht man von Fieber. Hohes Fieber hat man, wenn das Fieber auf 39 bis 41 Grad Celsius steigt. Alles, was darüber hinausgeht, wird als extrem hohes Fieber bezeichnet. Bei einer Erkältung sinkt die Temperatur normalerweise nach wenigen Tagen wieder. Wenn das Fieber jedoch über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt oder auf über 39 Grad Celsius steigt, kann das ein Anzeichen dafür sein, dass sich die Erkrankung verschlimmert. In diesem Fall sollten Erkrankte einen Arzt aufsuchen. Gleiches gilt, wenn das Fieber plötzlich wieder ansteigt, nachdem es zuvor abgeklungen war.

Auf der Suche nach dem richtigen Fiebersenker: Was hilft bei Fieber?

Steigt die Temperatur zu hoch an oder macht sich ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl breit, können Hausmittel zur Linderung der Beschwerden beitragen. Wichtig ist, sich auszuruhen und körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Außerdem sollten Erkrankte ausreichend trinken, da der Körper bei Fieber viel schwitzt. Es können auch fiebersenkende Medikamente wie Paracetamol, Ibuprofen und Acetylsalicylsäure (ASS) eingenommen werden. Letztere dürfen Kinder jedoch nicht einnehmen. Diese Medikamente sind frei in der Apotheke erhältlich und wirken nicht nur fiebersenkend, sondern auch schmerzlindernd. Sie haben allerdings keinen Einfluss auf die Dauer oder den Verlauf einer akuten Atemwegserkrankung oder einer Grippe.

Was sollte man beim Fiebermessen beachten?

Die einfachste Möglichkeit, Fieber zu messen, ist mit sogenannten Infrarotthermometern, die die Temperatur auf der Stirn oder im Ohr messen – innerhalb von wenigen Sekunden und zum Teil ohne Berührung. Hat man lediglich ein herkömmliches Fiebermessthermometer zur Hand, erhält man das genaueste Messergebnis mit der rektalen Messung, bei der die Thermometerspitze in den Po geschoben wird. Eine Messung im Mund empfiehlt sich nicht, wenn man aufgrund eines Schnupfens Probleme beim Atmen hat. Darüber hinaus sollte man bei der Messung im Mund oder unter den Achselhöhlen circa 0,5 Grad zum abgelesenen Wert addieren, um die tatsächliche Körpertemperatur zu errechnen.

⇒ [Fiebermessen: Was sollte ich dabei beachten?](#)

Alle weiteren Informationen zum Umgang mit Fieber finden Sie hier:

⇒ [Fieber: Wie es entsteht, wie es verläuft und was gegen die Beschwerden hilft](#)

Kontakt für Presseanfragen:

Markus Wohsmann
Leiter Kommunikation und Pressesprecher
markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Jonas Windler
Referent Kommunikation
Jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-25

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung. www.stiftung-gesundheitswissen.de