



Fieber während der Reise?

Kurzinfo & Tipps

- Bei Temperaturerhöhungen bis 38 °C spricht man von „subfebrilen“ Temperaturen, bei Temperaturen bis 38,5 °C von „mäßigen“ Fieber und bei Temperaturen von über 39°C, von „hohem“ Fieber.
- Am Abend steigt die Temperatur meist an, am Morgen ist sie meist niedriger.
- Kontrollieren und dokumentieren Sie den Fieberverlauf
- Bei Fieber im Malariagebiet ab dem 5. Aufenthaltstag, besteht immer das Risiko einer Malaria (auch bei Prophylaxe). Hier ist eine sofortige Abklärung erforderlich bzw. wenn nicht innerhalb von 24 Stunden medizinische Hilfe aufgesucht werden kann, eine notfallmäßige Selbstversorgung.
- Bei Fieber in Nicht-Malariagebieten besteht meist keine akute Lebensgefahr. Die Abklärung der Fieberursache sollte, bei anhaltendem Fieber, medizinisch erfolgen, damit gezielt therapiert werden kann.

Fieber

Die normale Kerntemperatur beträgt 37°C und unterliegt tageszeitlichen Schwankungen (zwischen 36 - 37,4 °C). Bei Temperaturerhöhungen bis 38 °C spricht man von „subfebrilen“ Temperaturen, bei Temperaturen bis 38,5 °C von „mäßigen“ Fieber und bei Temperaturen von über 39°C, von „hohem“ Fieber. Messen Sie das Fieber mit einem Fieberthermometer und kontrollieren Sie den Verlauf. Am Abend steigt die Temperatur meist an, am Morgen ist sie meist niedriger. Die genauesten Werte liefert die rektale Fiebermessung oder die Messung durch ein Ohrthermometer. Die Messung kann auch oral (unter der Zunge bei geschlossenem Mund) durchgeführt werden. Die Messung in der Achselhöhle ist meist ungenau.

Allgemeine Maßnahmen bei Fieber

Fieber ist ein ernstzunehmendes Warnzeichen. Daher unbedingt Klärung der Fieberursache anstreben! Am besten durch medizinische Hilfe. Als altes Hausmittel sind Wadenwickel noch immer sehr wirksam zur Senkung der Körpertemperatur. Durch das Fieber entsteht ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf (v.a. bei warmen Außentemperaturen!) - daher viel trinken! Es können auch Medikamente zur Fiebersenkung eingesetzt werden: Acetylsalicylsäure (nicht im Malariagebiet!) oder Paracetamol. Vorsicht: Eine Fiebersenkung durch Medikamente darf nicht durchgeführt werden bei zum Beispiel Fieber durch Überhitzung (Hitzschlag!).

Fieber in Malariagebieten und notfallmäßige Selbsttherapie

Bei Fieber ab dem 5. Aufenthaltstag in Malariagebieten besteht immer das Risiko einer Malaria! Daher muss unverzüglich ein medizinischer Dienst aufgesucht werden. Auch bei Einnahme einer Malariaphylaxe sollte bei Fieber immer eine Malaria ausgeschlossen werden, da keine Malariaphylaxe einen absoluten Schutz vor der Erkrankung garantieren kann. Durch die Einnahme einer Malariaphylaxe kann das Fieber unterdrückt werden, ... so dass die



Temperaturerhöhung zunächst nicht so stark ausfällt. Malariatherapie nach erfolgter Malariadiagnostik entsprechend der ärztlichen Anweisung und Aufsicht. Nur wenn innerhalb von max. 24 Stunden kein medizinischer Dienst erreichbar ist und die Beschwerden anhalten bzw. sich verschlechtern, sollte eine notfallmäßige Selbsttherapie („Stand-By“-Therapie) durchgeführt werden. Wichtiger Hinweis: Auch bei einer Selbstbehandlung sollte eine ärztliche Kontrolluntersuchung zum nächst möglichen Zeitpunkt erfolgen.

Fieber außerhalb von Malariagebieten

Fieber kann viele Ursachen haben, u.a. kann es Zeichen einer Infektion sein. Ursachen hierfür können virale, bakterielle, parasitäre oder auch Pilzkrankungen sein, die je nach Ursache auch lebensbedrohlich sein können. Da die Behandlungen unterschiedlich ausfallen – je nach Art der Erkrankung – sollte bei anhaltendem Fieber eine medizinische Hilfe zur Abklärung und Behandlung der Fieberursache aufgesucht werden.

Therapie mit Antibiotika

Antibiotika sollten nur im äußersten Notfall, d.h. wenn keine medizinische Hilfe erreichbar ist und eine Indikation zur Antibiotika-Therapie besteht, als „Selbstbehandlung“ eingenommen werden. Bedenken gegen eine Antibiotika-Therapie ohne Abklärung der Krankheitsursache sind u.a. häufiges Vorkommen von Antibiotika-resistenten Stämmen in den Tropen und Subtropen, Nebenwirkungen, Unverträglichkeiten, so wie die Verschlechterung der Krankheitsbeschwerden wegen falscher Therapie, (z.B. wenn die Krankheitsursache nicht durch das eingenommene Antibiotikum therapiert werden kann).