

Rheuma: Bei Fieber handeln

Wer an Rheuma erkrankt, hat vieles zu beachten. Was – darüber informierten Experten des Rheumazentrums Münsterland im St.-Josef-Stift Sendenhorst.

Fieber begleitet viele rheumatische Erkrankungen. Nicht immer ist das besorgniserregend. „Doch steigt die Körpertemperatur auf 39,5 °C und höher, sollten Rheumapatienten einen Arzt aufsuchen“, erklärt Prof. Dr. Heidemarie Becker vom Universitätsklinikum Münster (UKM). Die Rheumatologin ist eine von zehn Experten, die vergangenen Samstag über Krankheitsbilder und Therapiemöglichkeiten von Rheuma informierte.

Warnzeichen ernst nehmen

Fieber an sich ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen, dass der Körper sich zur Wehr setzt. Pyrogene, das sind fieberauslösende Substanzen, können die Körpertemperatur erhöhen. Sie gelangen beispielsweise als Bestandteile von Viren oder Bakterien in den Körper. Pyrogene entstehen aber auch im Körper selbst als Reaktion auf Infektionen oder Entzündungen. Dazu zählt beispielsweise der Botenstoff Interleukin-1, der von Patienten mit rheumatoider Arthritis vermehrt produziert wird.

„Fieber kann ein Warnzeichen für eine Infektion sein, besonders unter der Einnahme von Rheumamedikamenten“, erklärte Dr. Heidemarie Becker. Da viele dieser Präparate die körpereigene Immunabwehr schwächen, kann es



Ergotherapeutin Ruth Koch (rechts) informierte auf der Veranstaltung über den Gelenkschutz bei rheumatisch erkrankten und veränderten Gelenken.

notwendig sein, die Medikation oder Dosierung der Wirkstoffe anzupassen, damit die Infektion ausgeht.

Vor allem Cortison ist ein wichtiges Mittel in der Behandlung von Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises wie der chronischen Polyarthrit oder anderer Autoimmunerkrankungen. Es wird meist in künstlich hergestellter Form als Prednisolon verabreicht. Cortison unterdrückt die natürliche Abwehrfunktion des Körpers und hindert Entzündungszellen daran, in geschädigtes Gewebe einzudringen und dort eine über-

schießende Entzündungsreaktion auszulösen. Das ist gewollt.

Doch wenn das Präparat länger angewendet werden muss und die Dosis die sogenannte Cushing-Schwelle von 7,5 mg pro Tag überschreitet, steigt die Gefahr für unerwünschte Nebenwirkungen. Eine davon ist die erhöhte Infektanfälligkeit. Aber auch andere Rheumamedikamente haben eine immundämpfende Wirkung wie Cyclophosphamid, Biologika wie TNF-Hemmer und Tocilizumab oder Präparate aus der Basistherapie wie zum Beispiel Methotrexat (MTX) oder Leflunomid. Auch die beiden neuen Januskinase-Hemmer mit den Wirkstoffen Tofacitinib und Baricitinib haben neben erhöhten Blutfettwerten als häufigste Nebenwirkung eine erhöhte Infektanfälligkeit, wie Rheumatologe Dr. Klaus Schröder aus Hamm erklärte. Hierzu zählten vor allem Infektionen der oberen Atemwege und Gürtelrose, die in der Regel mit Fieber einhergehen.

Medikation anpassen

Hält das Fieber länger an, sollten Rheumapatienten mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten, damit die Ursache für das Fieber gefunden werden kann. Es ist zu klären, ob eventuell ein Antibiotikum gegeben werden sollte, ob weitere Untersuchungen notwendig sind oder ob die Rheumatherapie geändert werden muss. „Manchmal ist es sinnvoll, mit ei-

nem bestimmten Medikament zu pausieren, damit der Körper die Infektion ausheilen kann“, erklärte Internistin Heidemarie Becker. Für Cortison gilt das nicht. Mit dem Arzt sei zu klären, ob die Dosis allenfalls reduziert werden kann.

Essen nimmt Einfluss

In der Behandlung von Rheuma geht es vor allem darum, Entzündungen zu drosseln und die Abstände zwischen den Schüben zu verlängern. Unterstützen können Patienten das auch selbst, indem sie einige Ernährungstipps beachten, wie Diätassistentin Birgit Schlüter vom St.-Josef-Stift Sendenhorst erklärte:

■ Arachidonsäure ist Bestandteil tierischer Fette. Ein Zuviel davon fördert biochemische Substanzen, die eine Entzündungsreaktion im Gewebe einleiten bzw. unterhalten. Vor allem Schweinefleisch und Wurstzeugnisse sollten gemieden werden. Fettarmes Fleisch, besser sogar Geflügel, darf aber ein- bis zweimal die Woche auf dem Speiseplan stehen. Für Eier und daraus erzeugte Produkte gilt: Maximal zwei Eier die Woche. Bei Milch- und Milchprodukten ist zu bedenken, dass fettarme Produkte weniger Arachidonsäure haben.

■ Omega-3-Fettsäuren sind in der Lage, Entzündungen im Körper zu hemmen. Aus diesem Grunde sollte zwei- bis dreimal die Woche fettreicher Fisch wie Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch auf dem Teller liegen – unpaniert, ohne Sahnesoße oder Sauce hollandaise versteht sich. Wer Fisch nicht mag, der kann seinen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren vor allem durch Lein- und Chiasamen sowie kalt gepresstes Lein- oder Weizenkeimöl decken. Dieses darf allerdings nicht erhitzt werden. Zum Kochen und Braten eignen sich dann Rapsöl oder Kokosfett.

■ Was Entzündungen im Körper geradezu noch befeuert, ist ein Zuviel an Zucker. Das süße Etwas fördert die körpereigene Produktion von Arachidonsäure. Auf gesüßte Getränke, Fertigprodukte und Süßigkeiten sollte daher so weit wie möglich verzichtet werden.

■ Um genügend Eiweiß aufzunehmen, sollten vor allem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Natturreis sowie Nüsse und Samen gegessen werden.

■ Und darüber hinaus gelte wie für jeden die Empfehlung, täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse aufzunehmen. Alle Empfehlungen sind als Richtwerte zu sehen. Am Ende der Woche sollte die Bilanz stimmen.

LHo

Erhöhte Temperatur oder Fieber?

Von Fieber ist die Rede, wenn die Körpertemperatur – rektal gemessen – höher als 38 °C ist. Die normale Temperatur liegt bei etwa 36,3 bis 37,4 °C. Von leichtem Fieber spricht man bis 38,5 °C, von mäßigem Fieber bis 39 °C und darüber von hohem, ab 40 °C von sehr hohem Fieber. Messungen im Mund oder unter der Achsel sind oft ungenauer und liegen etwa 0,4 °C niedriger.

Zu beachten ist, dass die Körpertemperatur morgens niedriger und spätabends höher ist und auch Kälte- oder Hitzeeinwirkung, Sport oder Arbeit Einfluss auf die Körpertemperatur des Körpers haben. Gemessen werden sollte immer nach einer Ruhephase.

Kurz andauerndes, mäßiges Fieber unter 39 °C muss nicht sofort gesenkt werden. Hält die Temperatur zwischen 39 und 40 °C länger als zwei bis drei Tage an, sind fiebersenkende Maßnahmen nötig und der Arzt sollte konsultiert werden. Bei sehr hohem Fieber ab 40 °C gilt das auf jeden Fall. Ein Wadenwickel mit kühlem Leitungswasser ist eine geeignete Maßnahme für alle, die nicht an Durchblutungsstörungen, wie zum Beispiel dem Raynaud-Syndrom, leiden. In Absprache mit dem Arzt kann eventuell auch Paracetamol eingenommen werden. Wichtig sind vor allem aber Ruhe und reichliches Trinken von Wasser und ungesüßten Früchtetees.