

## **Fieber**

*Fieber ist ein Zeichen, dass unser Immunsystem gegen Eindringlinge zu kämpfen hat!*

Ab einer Temperatur von 38,5°C werden Bakterien und Viren geschwächt. Damit der Körper schneller auf die gewünschte Temperatur kommt, erzeugt er anfangs oft Wärme durch Muskelzittern, besser bekannt als Schüttelfrost.

Infektionen, Bakterien, Viren oder Parasiten sind Hauptursache von Fieber.

Es kann aber auch durch bestimmte Substanzen (zb. Antibiotika) auftreten oder durch Überhitzung des Körpers (Hitzeschlag, Sonnenstich) entstehen.

---

### **Begleitsymptome von Fieber sind:**

- schneller Puls, beschleunigte Atmung
- Schweißausbrüche
- starkes Durstgefühl
- trockene, belegte Zunge
- Appetitlosigkeit

---

Bei hohem Fieber können sich auch Schwindel, Verwirrtheit oder Wahrnehmungsstörungen zeigen.

Bei leichtem Fieber und nach dem Arztbesuch kann man sich mit folgenden Maßnahmen zusätzlich helfen:

**Viel (Bett-) Ruhe:** gut zudecken und kalte Füße wärmen – schlafen ist immer hilfreich.

Bei Temperaturen um die 39°C hilft der **klassische Wadenwickel**.

Dieser sollte jedoch nur angewendet werden, wenn die Füße warm sind und sich kein Schüttelfrost zeigt.

#### **Anwendung von Wadenwickel:**

Baumwolltücher werden in normalem kaltem Wasser getränkt, ausgewrungen und fest um die ausgestreckten Waden gewickelt. Darüber wird ein trockenes Tuch geschlagen. Nach ca 5 Minuten wird die Prozedur wiederholt, gerne auch noch ein 3. Mal.

Dazwischen immer wieder Fiebermessen, die Körpertemperatur darf nicht zu rasch abfallen. Dies kann für den Kreislauf belastend sein.

Besonders wichtig ist die **Flüssigkeitszufuhr**. Für jedes Grad über 37°C benötigt der Körper zusätzlich ½ Liter. Wasser oder ungesüßter Tee sind hier am verträglichsten für den Körper.

Nicht auf's Stoßlüften vergessen – frische Luft hilft bei der Genesung. Die Sonne sollte bei Fieber jedoch grundlegend gemieden werden.