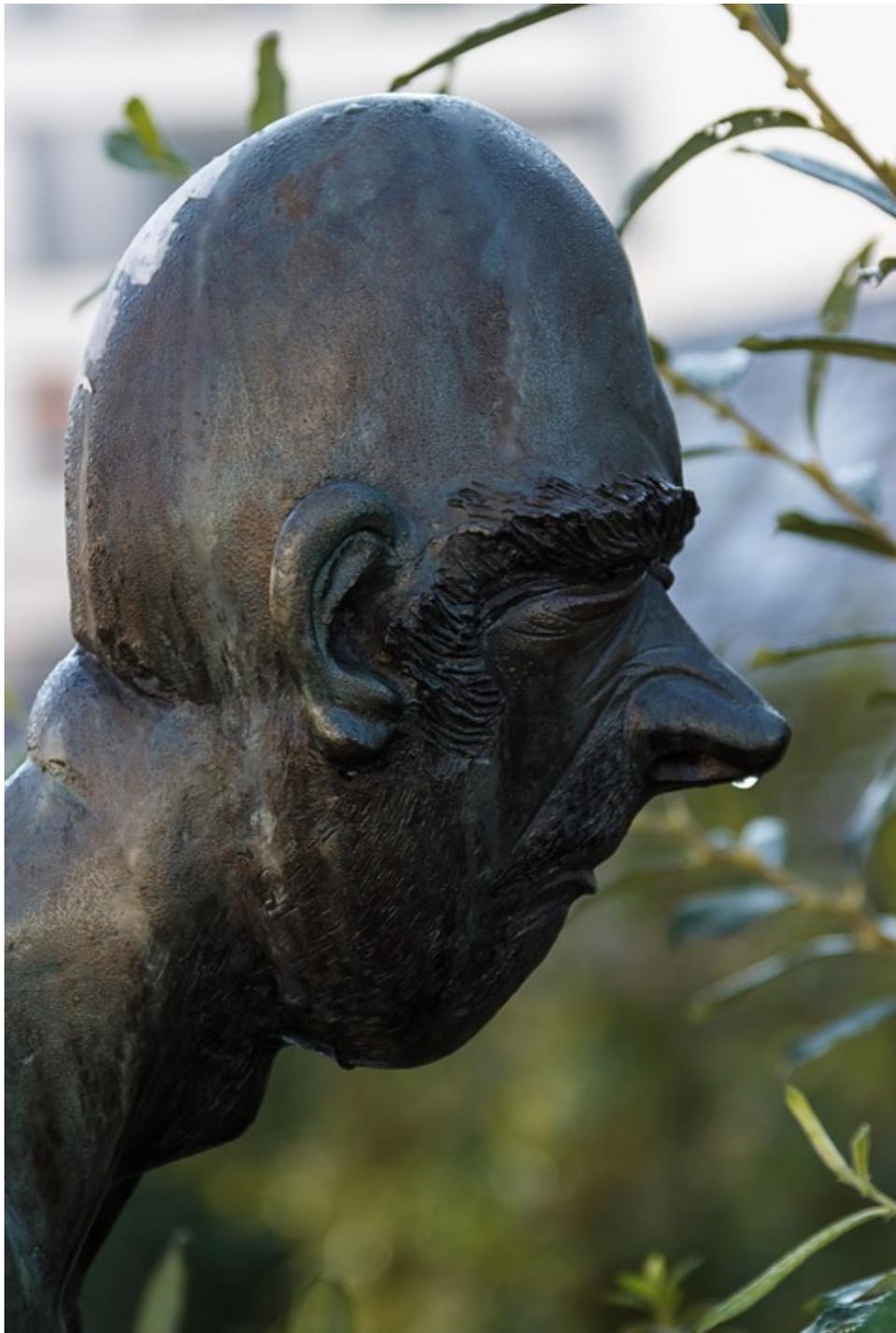


## **Erkältungszeit: So erkennen Sie Fieber und handeln richtig!**

Erfahren Sie alles Wissenswerte über Fieber in der kalten Jahreszeit: Wann spricht man von Fieber, wie misst man die Temperatur richtig und welche Hausmittel sowie Medikamente helfen bei Beschwerden. Informieren Sie sich über Symptome, die unterschiedlichen Ursachen und wann ein Arztbesuch ratsam ist. Bleiben Sie gesund!



Stürmische Winde und farbenfrohes Laub: Der Herbst hält Einzug und mit ihm die unliebsamen Begleiter Erkältung und Grippe! Kaum sinken die Temperaturen, wird die Luft schnell bedeckt von Schniefen und Husten. Ein häufiges Zeichen solcher Krankheiten: Fieber! Die Stiftung Gesundheitswissen klärt auf, was Sie wissen müssen, wenn die Temperatur in die Höhe schießt.

Fieber – das Alarmzeichen unseres Körpers! Es handelt sich dabei nicht um eine eigenständige Krankheit, sondern um ein Symptom, das oft bei ansteckenden Erkrankungen wie Erkältungen auftritt. Die erhöhte Temperatur ist die Reaktion des Körpers auf Krankheitserreger und hilft dem Immunsystem, gegen Angreifer zu kämpfen. Doch Vorsicht! Neben den hohen Temperaturen können auch unangenehme Begleiterscheinungen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit auftreten. Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie bei hohen Temperaturen auf sich ziehen: Grippeviren und Bakterien können oft zu deutlich höherem Fieber führen!

## **Fieber messen - So geht's richtig!**

Wie ist es eigentlich um Ihre Körpertemperatur bestellt? Normalerweise liegt diese zwischen 36 und 37 Grad Celsius. Sobald das Thermometer 37,5 Grad erreicht, sprechen wir von einer erhöhten Temperatur. Über 38 Grad wird es ernst: Hier beginnt das Fieber, und von hohem Fieber reden wir, wenn die Temperatur zwischen 39 und 41 Grad Celsius liegt. Aber Vorsicht! Steigt die Temperatur über 39 Grad oder hält sie über mehrere Tage an, ist es höchste Zeit, einen Arzt zu konsultieren. Auch ein plötzlicher Temperaturanstieg nach einem Abklingen kann ein Alarmzeichen sein!

Das Fieber selbst ist oft unangenehm und kann einen plagen. Hier kommen Hausmittel ins Spiel: Ausreichend Flüssigkeit ist entscheidend, denn der Körper schwitzt viel. Ruhe und Schonung sind die besten Freunde bei hoher Temperatur. Offene Fragen? Fiebersenkende Mittel wie Paracetamol oder Ibuprofen können helfen, aber seien Sie vorsichtig mit Kindern – ASS ist für sie tabu!

## **Fieber effektiv senken - Hausmittel und Medikamente**

Das richtige Fieberthermometer ist unverzichtbar!

Infrarotthermometer messen ohne Berührung an Stirn oder Ohr und geben in Sekunden Auskunft über die Temperatur. Das genaueste Ergebnis erhalten Sie mit einem rektalen Thermometer – ja, etwas unkomfortabel, aber sehr präzise! Wenn Sie doch das Ohr oder die Mundmessung wählen, beachten Sie: Addieren Sie 0,5 Grad, um die wahre Temperatur zu ermitteln, besonders bei Atemproblemen aufgrund von Schnupfen!

Wichtig zu wissen: Fieber ist ein Zeichen des Körpers, dass etwas nicht stimmt. Informieren Sie sich gut, behalten Sie die Symptome im Auge und handeln Sie rechtzeitig! So können Sie dem Winter mit einem starken Immunsystem entgegentreten!

- Für detaillierte Infos über Fieber und was Sie tun können, klicken Sie hier!

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**