



HAUSÄRZTEVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

Man kann das Fieber bei Infekten auch oben lassen

Fieber (auch über 39 Grad) ist eine normale Reaktion des Körpers, um eine Infektion zu bekämpfen. Mit jedem Grad mehr wächst die „Angriffslust“ der Abwehrzellen. Für den Körper kann es der richtige Weg sein, die Infektion selbst in den Griff zu bekommen – ohne Schmerzmittel oder Fiebersenker. Aber bitte nur mit genug Flüssigkeit und Begleitung durch eine gesunde Person! Die Einschätzung hängt von der individuellen Verfassung ab und ob wir uns dabei sicher fühlen. Klären Sie mit Ihrem Hausarzt telefonisch, ob Sie das so machen können!



Dr. Jürgen de Laporte ist Facharzt für Innere Medizin mit hausärztlicher Praxis in Esslingen

Wann ärztlichen Rat einholen?

Wenden Sie sich in folgenden Fällen bei Fieber an Ihre Hausarztpraxis: wenn Sie auch an Dauererbrechen und Durchfall leiden; Ihr Ruhe-Puls sehr schnell geht (>100/Min.); Sie sehr schnell atmen (>25/Min.); sich benommen oder sehr schläfrig fühlen oder wenn Sie Ihr Kinn nicht mehr auf die Brust senken können.

In der Fieberphase beachten:

- Messen Sie Ihre Kern-Körpertemperatur einmal abends (20–22 Uhr) im Po (Rektaltemperatur).
- Bleiben Sie während der Fieberphase in der Wohnung. Lüften Sie tagsüber alle 2–4 Stunden für etwa 10 Minuten. Vermeiden Sie Zugluft und achten Sie darauf, dass die Füße warm bleiben.
- Je höher das Fieber, desto wichtiger ist es, dass Sie regelmäßig trinken (Erwachsene mindestens 2 l/Tag, Kinder etwas weniger). Durch Schwitzen gehen Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren und müssen durch Getränke nachgeliefert werden. Jedes dritte Getränk sollte salzig sein, etwa Hühnerbrühe, Suppe oder Gemüsesaft. Ab 38,5 Grad Rektaltemperatur steht Trinken vor Essen.

Bei Husten

„Jedes Husten wird mit einem Becher Tee bestraft!“ Da Husten Ihre Atemwege reizt, am besten in kleinen Stößen „abstottern“. Hustenlösende Tees

und Inhalationen mit Salbei oder Kochsalz können trockenen Husten erleichtern und die Schmerzen lindern. Trinken Sie etwa eine Tasse Lindenblütentee (zwei Esslöffel mit zwei Liter Wasser 30 Min. kochen) mit Honig pro Stunde. Wenn Sie überhaupt Schleimlöser brauchen, wechseln Sie das stündliche Teetrinken mit 100 mg Acetylcystein (ACC oder NAC) ab. Pro Tag höchstens 600 mg ACC – und nicht mit ASS verwechseln! Schleimlöser sollten Sie nur tagsüber einnehmen (letzte Dosis drei Stunden vor dem Schlafengehen), auf möglichst viele Einzeldosen verteilt und mit einem Glas lauwarmem Wasser. „Hustenstiller“, wenn überhaupt, dann nur für nachts einnehmen.


Bei Schmerzen

Schmerzmittel wie Paracetamol sollten Sie nur einnehmen, wenn die Schmerzen unerträglich werden oder eventuell zur Nacht zum Einschlafen, da diese das Fieber senken.

Nach der Fieberphase

Wenn Ihre Körpertemperatur am Abend über 2–3 Tage wieder unter 37 Grad beträgt, kann sich der Alltag langsam normalisieren. Meist fühlen Sie sich für 1–2 Wochen noch etwas schwach, bei Älteren mit Vorerkrankungen kann dies auch bis zu zwei Monate dauern. Nehmen Sie darauf Rücksicht, überanstrengen Sie sich nicht. In dieser Erholungsphase ist Ihr Körper anfälliger für weitere Infekte. Haben Patienten allerdings einen hochfieberhaften Infekt samt Erholungsphase gut überstanden, erleben sie oft eine recht stabile Zeit von 1–2 Jahren.

Hausarzt Dr. Jürgen de Laporte, Esslingen

 **Hausärzteverband Baden-Württemberg**
Kölner Straße 18, 70376 Stuttgart
hausarzt-bw.de
info@hausarzt-bw.de