

SO SENKEN SIE IHR FIEBER



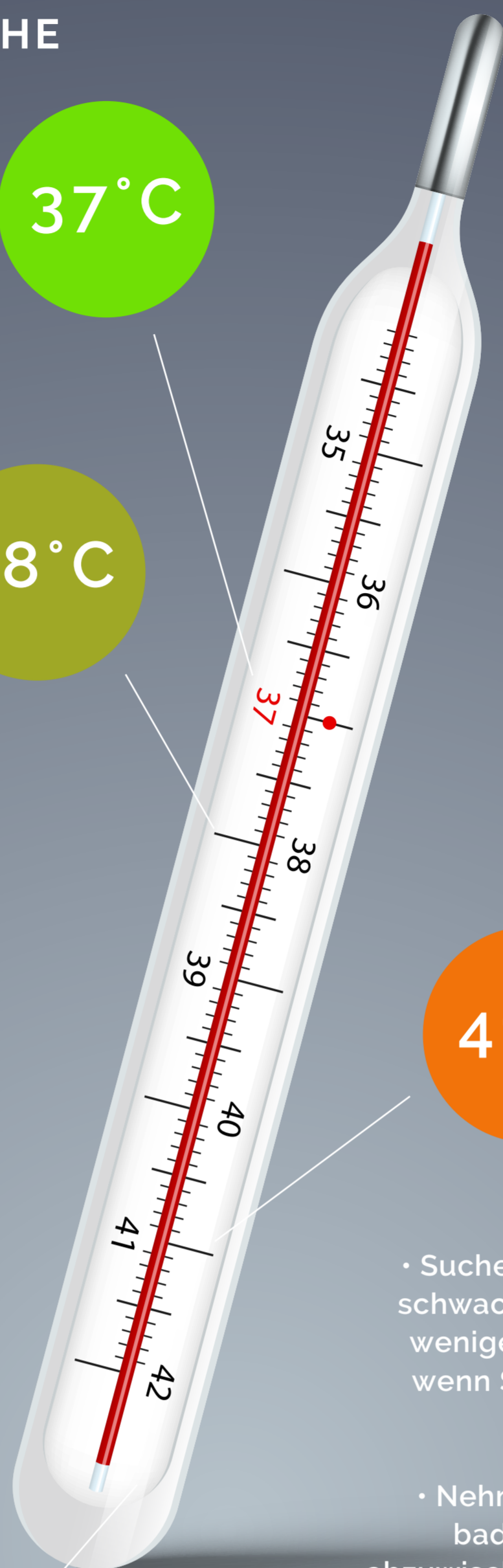
DIE DURCHSCHNITTLICHE KÖRPERTEMPERATUR IST 37°C, VARIERT ABER SOWOHL VON MENSCH ZU MENSCH ALS AUCH IM TAGESVERLAUF (1).

37°C

ALS FIEBER BEZEICHNET MAN FÜR GEWÖHNLICH EINE KÖRPERTEMPERATUR VON 38°C ODER DARÜBER (1).

38°C

Aber auch unterhalb von 38°C kann man Fieber haben (1). Zu den Anzeichen zählen heiße oder gerötete Haut, Schüttelfrost oder sich heiß und kalt Fühlen (1).



WENN DAS FIEBER ÜBER 41°C (2) ANSTEIGT, RUFEN SIE SOFORT DEN ARZT.

41°C

- Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie sich schwach oder schwindlig fühlen, Ihr Harn weniger oder dunkler ist als gewöhnlich, wenn Sie starke Durstgefühle oder neue Muskelkrämpfe haben (3).

- Nehmen Sie lauwarmes Wasser, um zu baden oder sich mit einem Schwamm abzuwischen, stellen Sie die Heizung etwas niedriger, oder bedecken Sie Stirn und Handgelenke mit feuchten Tüchern (4).

- Verwenden Sie leichtes Bettzeug. Wenn Sie frösteln, nehmen Sie eine Extradecke, bis es wieder vorbeigeht (5).

- Essen Sie bekömmliche, leicht verdauliche Speisen (6).

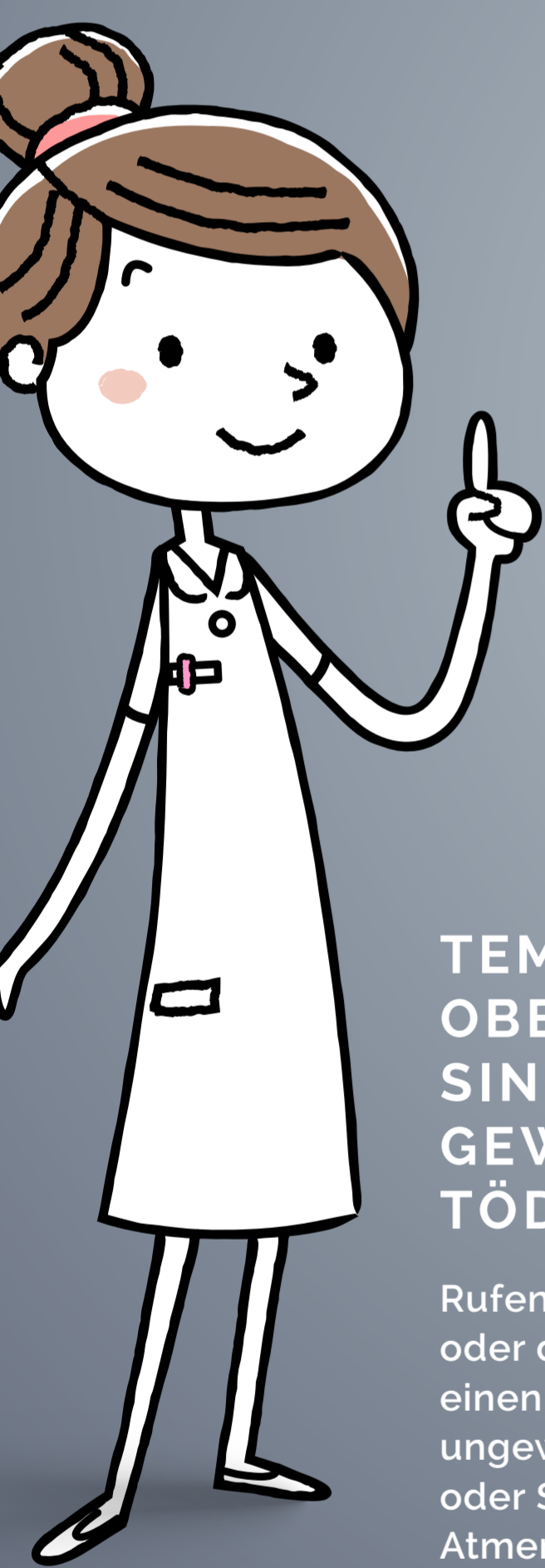
- Trinken Sie viel Flüssigkeit, um Dehydration zu vermeiden (7).

- Nehmen Sie ein fiebersenkendes Mittel (aber sprechen Sie zuvor mit Ihrem Arzt, falls Sie noch an weiteren Erkrankungen leiden) (5).

TEMPERATUREN OBERHALB VON 43°C SIND FÜR GEWÖHNLICH TÖDLICH (4).

43°C

Rufen Sie die Rettungsdienst oder den Notarzt, wenn Sie einen steifen Hals, einen ungewöhnlichen Ausschlag oder Schwierigkeiten beim Atmen haben (7).



Influenza
Hub
60+

Geben Sie der Grippe Kontra

Finden Sie heraus, wie man am besten gegen die Grippe vorgeht:
www.grippeüber60.de



Quellen:

- (1) <https://www.senioren-ratgeber.de/Fieber/Fieber-10-wichtige-Fragen-und-Antworten-510341.html>
- (2) <https://www.gesundheit.de/krankheiten/fieber-grippe-erkaeltung/fieber/fieber>
- (3) <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/fieber/anzeichen-symptome/>
- (4) <https://www.haushaltstipps.net/kann-man-an-fieber-sterben/>
- (5) <http://www.praxis-widderich.de/Ernaehrung/Ernaehrungbeilnfekt.htm>
- (6) <https://www.apotheken-umschau.de/Fieber/Fieber-wirksam-senken-331051.html>
- (7) <https://www.apotheken-umschau.de/Fieber>