DAS HILFT BEI **FIEBERHAFTEN INFEKTEN**

PATIENTEN INFO

Ob Grippe oder das neue Coronavirus, es gibt viele Infekte, die mit Fieber (ab 37,8 Grad) einhergehen können. Hohes Fieber kann besonders geschwächte Personen betreffen. Hingegen kann bei Personen mit guter körpereigener Abwehr die gleiche Erkrankung mild verlaufen, sie spüren etwa nur leichte Kopfschmerzen oder Husten. Um den Körper fit zu halten, schlafen und bewegen Sie sich regelmäßig, reduzieren Sie Stress, ernähren Sie sich gesund und konsumieren Sie Genussmittel wie Alkohol zurückhaltend.

Bei Fieber ärztliche Rücksprache

Fieber (auch bis über 39 Grad) ist zunächst eine normale und gute Reaktion des Körpers, um eine Infektion zu bekämpfen – es regt die körpereigene Abwehr an. Wer ansonsten in einem gesunden Allgemeinzustand ist, dem müssen auch höhere Körpertemperaturen über mehrere Tage nicht zwingend schaden. Denn es kann für den Körper der richtige Weg sein, die Infektion selbst in den Griff zu bekommen – fiebersenkende Schmerzmittel wären dann zum Beispiel nicht sinnvoll.
Merke: Diese Einschätzung hängt stark von Ihrer persönlichen körperlichen Verfassung ab: Wenn Sie also derzeit an Fieber leiden, klären Sie mit Ihrem Hausarzt telefonisch, wie Sie sich verhalten sollen!

Tipps für die Fieberphase

Sofern Ihr Arzt rät, das Fieber zunächst nicht zu senken, brauchen Sie einen kontinuierlichen Kontakt zu einer betreuenden Person und eine (haus)ärztliche Begleitung. Besprechen Sie zum Beispiel mit Ihrem Arzt, bei welchen Beschwerden Sie ihn direkt anrufen sollten, und legen Sie sich zusätzlich auch die Telefonnummer des ärztlichen Notdienstes 116 117 bereit.
Wann sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren? Zum Beispiel wenn Sie nicht nur an Fieber, sondern auch an Dauererbrechen und Durchfall leiden, wenn 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. Betreuungspersonen im gleichen Haushalt sollten zudem – besonders aufgrund des aktuellen Coronavirus – die Hinweise zur häuslichen Isolation beachten (s. Patienteninfo Coronavirus-Erkrankte auf www.hausarzt.link/Covid19).

In der Fieberphase werden folgende Maßnahmen empfohlen:

- Dokumentieren Sie Ihre Beschwerden 1-3 Mal täglich (z.B. morgens, mittags, abends).
- Messen Sie dabei Ihre Körpertemperatur; mindestens 1 Mal am Abend (20-22 Uhr) im Po (sogenannte Rektaltemperatur).
- Bleiben Sie während der Fieberphase in der warmen Wohnung. **Lüften** Sie tagsüber alle 2-4 Stunden für etwa 10 Minuten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Zugluft abbekommen.
- Je höher das Fieber, desto wichtiger ist es, dass Sie **regelmäßig trinken** (Faustregel: Erwachsene mindestens 2 L/Tag, Kinder etwas weniger). Dazu eignen sich am besten Wasser oder Tee (s. Kasten S. 2). Wenn gewünscht auch verdünnte Fruchtsäfte – Diabetiker sollten hier jedoch vorsichtig sein. Nach jedem dritten Getränk, sollte an Salziges gedacht werden, etwa Hühnerbrühe, Suppe oder Gemüsesaft.
  Merke: Ab 38,5 Grad Rektaltemperatur steht Trinken vor Essen, wenn überhaupt ist nur zu leichter Kost zu raten (zum Beispiel pürierte Gemüsesuppe oder Brei). Zur Erklärung: Bei Fieber regelt der Körper die optimale Temperatur für den Infekt durch Schwitzen. Dabei gehen Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren und müssen daher nachgeliefert werden.
- Achten Sie generell auf eine **leichte Kost** mit gedünstetem Gemüse, Blattsalat, Gemüse- oder Fleischbrühe, frisches Obst. Reduzieren Sie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchprodukte.
- Wenn Ihre abendliche Fiebermessung (s.o.) erstmals wieder normal ist (unter 37 Grad), können Sie am Folgetag einen kurzen Spaziergang unternehmen.

Praxisstempel

IhF Geprüfte Fortbildung für den Hausarzt geeignet
DER Hausarzt

PATIENTEN INFO

Husten

Da Husten Ihre Atemwege reizt, versuchen Sie dies möglichst zu vermeiden. Wenn Sie husten, dann am besten in kleinen Stößen „abstottern".
Hustenlösende Tees und Inhalationen mit Salbei oder Kochsalz können das „Abhusten" bei trockenem Husten erleichtern und die Schmerzen lindern. Trinken Sie etwa eine Tasse Lindenblütentee (s. Kasten) mit Honig pro Stunde.
Wenn Sie überhaupt Schleimlöser brauchen, wechseln Sie das Teetrinken mit 100 mg Acetylcystein (ACC oder NAC) ab. **Merke:** Pro Tag höchstens 600 mg ACC – und nicht mit ASS verwechseln! Schleimlöser sollten Sie nur tagsüber (letzte Dosis spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen) auf möglichst viele Einzeldosen verteilt und mit viel Flüssigkeit („großes Glas Wasser") einnehmen. „Hustenstiller" sollten sie nur nachts anwenden.

Schmerzen

Schmerzmittel (z.B. Paracetamol) sollten Sie nur einnehmen, wenn die Schmerzen unerträglich werden oder eventuell zur Nacht zum Einschlafen, da diese das Fieber senken. Auch wenn es bisher keine Studien dazu gibt, wird bei Verdacht auf das neue Coronavirus derzeit von Ibuprofen abgeraten.
Alternativ können Sie Strümpfe in lauwarmem Essig- oder Zitronenwasser tränken und die Matratze mit einem Handtuch abdecken, bevor Sie sich hinlegen.
Häufig treten **Glieder- oder Rückenschmerzen** mit Fieberinfekten auf. Sie können quälend sein. Leichte Bewegung kann den Schmerz lindern: Versuchen Sie, sich in der Bettwärme erst wie ein Embryo zusammenzukuscheln und dann wieder lang ausstrecken, 3-5 Mal langsam im Wechsel. Auch Bürsten der Arme und Beine wird gelegentlich als lindernd empfunden.
Gegen **Kopfschmerzen** hilft es in der Regel, halbsitzend im Bett zu liegen und sich ein Stirnband oder eine Mütze/Kappe anzuziehen. Unterstützend wirkt Ruhe.
Vorübergehend können **Hals- oder Ohrenschmerzen** über 1-3 Tage auftreten. Wenn sie länger bleiben oder sehr heftig werden und nicht durch Wärme zu bessern sind, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt. Setzen Sie Wärmeanwendungen (etwa Kartoffelwickel oder Gelpacks im Schal) auf der schmerzenden Region nur ein, wenn diese Ihnen guttun. Gegen Halsschmerzen können Sie auch mit lauwarmem Zitronenwasser, Tee oder Salzlösung gurgeln. Für die Salzlösung mischen Sie 1 EL Salz mit 1 L Wasser, dies sollten Sie aber nicht schlucken.

Magen-Darm-Beschwerden

Starker Schwarzer Tee, den Sie sehr lange ziehen lassen, hilft bei Durchfall. Ihren Magen können Sie mit ungesüßtem Pfefferminztee in kleinen Schlucken beruhigen, behalten Sie den Tee lange im Mund.

Nach der Fieberphase

Wenn Ihre Körpertemperatur am Abend (s.o.) 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 2 Monate dauern. Nehmen Sie darauf bei Ihrer Tagesplanung Rücksicht, überanstrengen Sie sich nicht. In dieser Erholungsphase ist Ihr Körper nämlich anfälliger für weitere Infekte. Haben Patienten allerdings einen hochfieberhaften Infekt samt Erholungsphase gut überstanden, erleben sie oft eine infektfreie Zeit von 1-2 Jahren.

Bewährtes Tee-Rezept

Bei Fieber und Husten sind Lindenblüten- oder Salbeitee zu empfehlen. Jeweils mit etwas Honig regen sie den Körper an, Sekret zu bilden und zu lösen. Der Honig hilft zusätzlich einen Hustenreiz zu lindern. Für Lindenblütentee kochen Sie 2 EL Blüten mit 2 L Wasser leicht rund 30 Minuten.

Foto: Printemps - stock.adobe.com

Erstellt von: Dr. Jürgen de Laporte, J. Dielmann-von Berg, Dr. H.-M. Mühlenfeld
Stand: 19.3.20

IhF Geprüfte Fortbildung für den Hausarzt geeignet
DER Hausarzt