

GESUNDHEITS-TIPP

Wissenswertes über Fieber

Im Normalfall beträgt die Temperatur im Inneren des menschlichen Körpers zwischen 36 und 37 Grad Celsius. Kommt es zu bestimmten Erkrankungen, die mit einem Anstieg der Körpertemperatur einhergehen, spricht man von Fieber. Dabei wehrt sich unser Körper gegen schädliche Einflüsse wie beispielsweise Krankheitserreger. Liegt die gemessene Temperatur über 38 Grad, wird sie als Fieber bezeichnet.

WIE FIEBER ENTSTEHT UND WIE ES VERLÄUFT

Wenn Krankheitserreger in unseren Körper eindringen, wird das Immunsystem aktiv. Bestimmte Botenstoffe gelangen dann in unser Gehirn, genauer in den Hypothalamus, und signalisieren ihm, die Körpertemperatur zu erhöhen. Daraufhin werden die Muskeln stärker aktiviert, damit sie mehr Wärme produzieren können. Die erhöhte Körpertemperatur soll dem Immunsystem dabei helfen, die Krankheitserreger zu bekämpfen.

Eine Körpertemperatur zwischen 37,5 und 38 Grad Celsius wird als erhöhte Temperatur bezeichnet, ab 38 Grad Celsius spricht man von Fieber. Möchte unser Körper mithilfe von einer Erhöhung der Körpertemperatur vorhandene Krankheitserreger bekämpfen, kann das zu

- Muskelzittern
- kalten Händen und Füßen
- blassen Wangen
- Schüttelfrost
- trockener Haut
- schnellem Puls führen.

Wie stark sich die

Körpertemperatur erhöht, hängt jedenfalls auch von der Art und Menge der Krankheitserreger ab. Hat man eine Erkältung, ist die Temperatur meist nicht so stark erhöht wie bei Grippeviren oder dem Vorhandensein von Bakterien.

Grundsätzlich unterscheidet man bei Fieber folgende Abstufungen:

- erhöhte Temperatur: Temperaturen zwischen 37,5 und 38 Grad Celsius. Zu den möglichen Ursachen zählen Infektionen mit Bakterien oder Viren
- leichtes Fieber: bis zu einem Wert von 38,5 Grad Celsius spricht man von leichtem Fieber
- hohes Fieber: zwischen 39 und 41 Grad Celsius
- extrem hohes Fieber: liegt vor, wenn eine Körpertemperatur von über 41 Grad Celsius gemessen wird

Normalerweise verläuft Fieber in drei Phasen:

Phase I: Das Fieber steigt bis zu einer bestimmten Temperatur an. Phase II: Die erreichte Temperatur wird gehalten. Phase III: Das Fieber beginnt zu sinken und der Körper erreicht allmählich wieder Normal-Temperatur.

Der Übergang dieser Phasen kann innerhalb weniger Stunden passieren, aber auch einige Tage dauern.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

ern. Hinzu kommen Beschwerden wie

- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Kopfschmerzen
- Appetitlosigkeit

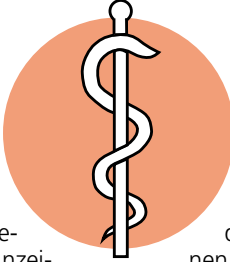
Hält das Fieber längere Zeit an oder gibt es Anzeichen dafür, dass sich die Erkrankung verschlimmert, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

WAS KANN/SOLL MAN BEI FIEBER TUN?

Grundsätzlich gilt: Bei Fieber ist unbedingt Bettruhe einzuhalten! Ab wann es sinnvoll ist, Fieber zu senken, hängt unter anderem von der Ursache, der körperlichen Verfassung oder dem persönlichen Leidensdruck ab. Fiebersenkende Medikamente sind in den Pinguin-Apotheken erhältlich. Vor der Einnahme sollte unbedingt mit dem Arzt Rücksprache gehalten werden.

Neben der medikamentösen Behandlung gibt es auch bestimmte Hausmittel, die zur Fiebersenkung angewendet werden können:

- viel trinken: Besonders bei Atemwegsinfekten oder Erkältungen ist es ratsam, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da der Körper bei Fieber sehr viel schwitzt.
- Wadenwickel: Sie sind eine altbewährte Heilungsmaßnahme gegen Fieber, da sie überschüssige Wärme aus dem Körper ableiten. Wadenwickel sollten nicht benutzt werden, wenn die Füße oder Beine kalt sind, man Schüttelfrost, Harnwegsinfektionen oder Durchblutungsstörungen



hat.

- Topfenwickel: kalte oder warme Topfenwickel, fingerdick auf eine Kompresse aufgetragen und um die Wade gelegt, können ebenso dabei unterstützen, das Fieber zu senken.

Aber Vorsicht: Hausmittel sind eine gute Unterstützung bei der Genesung und können helfen, Fieber bei leichten Verläufen zu senken. Besteht das Fieber jedoch über einen längeren Zeitraum oder werden die Beschwerden schlimmer, ist es dringend zu empfehlen, einen Arzt zur weiteren Abklärung aufzusuchen.

Zur medikamentösen Behandlung werden bei Fieber folgende Wirkstoffe empfohlen:

- Paracetamol
- Acetylsalicylsäure (ASS)
- Ibuprofen

Sie haben nicht nur fiebersenkende Eigenschaften, sondern gleichzeitig auch eine schmerzlindernde Wirkung wie zum Beispiel bei Kopf- oder Gliederschmerzen.

Gut zu wissen: Für Kinder unter zwölf Jahren ist die Einnahme von Acetylsalicylsäure (ASS) nicht empfohlen. Vor der Einnahme bestimmter Arzneimittel sollte ohnehin mit einem Arzt Rücksprache gehalten werden.

Falls Sie weitere Fragen zur Behandlung von Fieber haben, kommen Sie gerne zu uns in die Pinguin-Apotheken. Unser Fachpersonal steht Ihnen bei weiteren Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Rauchfrei ins neue Jahr

Die BZgA gibt Tipps für den Rauchstopp.

„Mit dem Rauchen aufhören“ – das steht für viele Menschen weit oben auf der Liste der guten Vorsätze zum Jahreswechsel. Aus gutem Grund: Ein Rauchstopp schenkt Lebensjahre – und das in jedem Alter. Wer mit dem Rauchen aufhört, verringert sein Risiko für Krebserkrankungen, Schlaganfälle und COPD, wird fitter, kann ohne Husten durchatmen und spart dazu noch viel Geld. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hilft Ihnen auf dem Weg in ein rauchfreies Leben und unterstützt Sie mit Tipps und Informationen:

- Rauchmuster erkennen und neue Rituale entwickeln: Die meisten Rauchgewohnheiten sind mit bestimmten Orten, Situationen und Stimmungen verknüpft. Zur Vorbereitung auf den Rauchstopp sollten Sie sich deshalb mit Ihren Rauchmustern beschäftigen und passende Alternativen zur Zigarette finden. Wie wäre es zum Beispiel mit einem kleinen abendlichen Spaziergang statt der Feierabend-Zigarette?
- Zigaretten und Rauchutensilien verschwinden lassen: Nach dem Motto „Aus den Augen, aus dem Sinn“ sollten Sie möglichst alle Tabakprodukte, Aschenbecher und Feuerzeuge loswerden – noch vor dem Rauchstopp.
- Ablenkungen finden: Machen Sie eine Liste von Dingen, die Sie erfolgreich von den Gedanken an eine Zigarette ablenken und pla-

nen Sie diese in Ihren Alltag ein. Besonders gut eignen sich Aktivitäten an Orten, an denen nicht geraucht werden darf, zum Beispiel Museum oder Kino. Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben – denn Bewegung hebt die Stimmung und kann Entzugserscheinungen vorbeugen.

- Gesunde Snacks bereithalten: Halten Sie gesunde Snacks wie Obst oder Nüsse griffbereit, um das Verlangen nach einer Zigarette zu überbrücken.

Übersicht der BZgA-Unterstützungsangebote für den Rauchstopp:

- **Online-Ausstiegsprogramm: Infos und Tipps rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen mit Forum, Chat, unterstützender täglicher E-Mail und persönlichen rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen unter:** <https://rauchfrei-info.de/aufh hoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/>
- **Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung: Kostenlose Rufnummer 0 800 8 31 31 31 – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr**
- **Kostenfrei bestellbare Infobroschüren: „Ja, ich werde rauchfrei“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt“.**
- **rauchfrei-Instagram-Kanal: BZgA-Infos und alltagsnahe, praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird: www.instagram.com/rauchfrei_info**

News der Lübecker Nachrichten direkt auf WhatsApp

Einfach QR-Code scannen und den WhatsApp-Kanal abonnieren

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Abholung von gebr. Möbeln für bedürftige Menschen in Litauen. Tel.: 0176/55 29 18 30

Moderner Teppich, 240 x 190 cm, Einzelanfertigung, Wolle, schwarz/ grau, 200 €, Info u. Foto unter: ☎ 01573 / 87 95 700

KAMINE / SAUNA

KAMINHOLZ getrocknet + regional, Lieferung n.V., ☎ 0172 – 4021729

VERSCHIEDENES

Christus - für Dich gestorben

Leere Warenkartons, gr./kl., kostenlos abzuholen; 23923 Herrnburg-Lübeck. ☎ 038821/66830

Haushaltsauflösung (keine Möbel) + Flohmarktartikel: Geschirr, Gläser, Vasen, Bestecke, Tischdeko, Lampen, Bilder u. Stadtansichten, Designer-Waschbecken, Jugendstil-Kohlenschütte, Reitstiefel Gr. 42, Wildwestkleidung, antiquar. Bücher, Puppenbücher, Militaria (Bw), Boulekliegeln, Gesellschaftsspiele, elektr. Werkzeug, div. Kleinkram, Elektro- u. TV-Zubehör. Info u. Fotos: ☎ 0157- 3879 5700

KRAFTFAHRZEUGMARKT

YOUNGTIMER / OLDTIMER

Porsche 944, BJ' 87, Targa-Verdeck, dkl.-blau-met., 12.000€ ☎ 0178/7223300

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de Fa.

WIR SIND NACHHALTIG

Bei der Herstellung von Zeitungsdruckpapieren wird nahezu 100% Altpapier eingesetzt.

Quelle: BDZV

WOCHENSPIEGEL

Wochenspiegel
Verlag: Lübecker Nachrichten Media GmbH
Herrenholz 12, 23556 Lübeck

Druck: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG
Damm 9-19
25421 Pinneberg

www.wochenspiegel-online.de

Geschäftsleitung: Björn Bothe & Adrian Schimpff
Leiter Media-Vermarktung: Rainer Wilkens

Anzeigenabteilung: Tel. 04 51/1 44-17 63
Fax 04 51/1 44-17 79
Privatanzeigen: Tel. 04 51/1 44-11 11
e-mail: wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de

Zustellung: kostenlos, sonnabends
Lübecker Nachrichten Zustell GmbH
Telefon: 04 51/1 44-18 26

Gesamt-Druckauflagen:
Ausgabe Lübeck 95.985
Ausgabe Bad Schwartau / Stockelsdorf 26.805
Ausgabe Lübecker Buch 16.650
Ausgabe Eutin / Malente 17.810
Gesamtauflage 157.250

Redaktionsleitung: Sabine Goris

Redaktion:
Tel. 04 51/1 44-17 81
e-mail: wochenspiegel.redaktion@LN-luebeck.de

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr
Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisleiste Nr. 49 vom 01. Januar 2024

Mitglied im

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis - „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de