

## GESUNDHEITS-TIPP

## Fieber senken – was wirklich hilft

Fieber kann unangenehm oder sogar schmerzhaft sein. Sie sind krank und Ihre Körpertemperatur steigt. Und Sie können innerhalb kürzester Zeit zwischen Hitze- und Kältegefühl, zwischen Schüttelfrost und Schweißausbrüchen, hin- und herwechseln. Was sollten Sie also tun, wenn Sie Fieber haben? Sollten Sie versuchen, es zu senken, oder die Beschwerden einfach ertragen? Es hat sich herausgestellt, dass Fieber zwar ein wichtiges Anzeichen für eine Erkrankung sein kann, aber in der Regel kein Problem an sich darstellt. Dies sind die besten Methoden zur Fiebersenkung.

1. Eine erhöhte Körpertemperatur führt zu Dehydrierung. Durch Dehydrierung können Sie sich noch wärmer und unwohler fühlen. Daher ist es wichtig, zunächst darauf zu sorgen, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Es hilft, häufig kleine Mengen Wasser zu trinken. Bei Kindern sollten alle zehn Minuten ein paar Esslöffel Wasser dafür sorgen, dass sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

2. Das Waschen mit kalten Kompressen ist eine sehr gute Methode, um die hohe Körpertemperatur bei Kindern und Erwachsenen zu senken, die aufgrund einer Krankheit bettlägerig sind. Ein Schwamm oder ein Handtuch wird dazu in kaltes Wasser getaucht, teilweise ausgewrungen und auf die Körperoberfläche gelegt oder zum Reinigen verwendet. Dies wird mehrmals wiederholt, um die Körpertempe-

peratur zu senken und erfolgt in der Regel an Stirn, Brust, Leistengegend und Handgelenken.

3. Ein lauwarmes Bad ist eine der besten Methoden, um die Körpertemperatur zu senken. Das Duschen mit lauwarmem Wasser entspannt die Muskeln und beruhigt den Körper. Es baut Stress ab und spendet Energie.

4. Der Verzehr von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln reduziert oxidativen Stress und stärkt das Immunsystem. Das Trinken von Zitronensaft mit lauwarmem Wasser ist ein wirksames natürliches Heilmittel gegen Fieber sowie Erkältungen, Grippe und andere Krankheiten.

5. Es wird empfohlen, leichte, atmungsaktive Kleidung zu tragen, damit die Körperwärme an die Umgebung abgegeben werden kann und eine gewisse Linderung verschafft wird.

## NAHRHAFTES LEBENSMITTEL

Der Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Vitaminen, Antioxidantien und Mineralien sind, ist unerlässlich, um das Immunsystem zu stärken und Krankheiten zu bekämpfen. Mit einem starken Immunsystem sind Sie schnell wieder fit. Bei Fieber ist es besonders wichtig, den Magen zu schonen,



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

da das Verdauungssystem durch die Krankheit geschwächt ist.

Der Verzehr von Suppen, die Kräuter wie Basilikum und Gewürze wie Capsaicin und Pfeffer enthalten, verbessert die Durchblutung und kühlt den Körper durch Schweißbildung. Suppen auf Brühebasis liefern Energie und wichtige Nährstoffe, um das Fieber zu bekämpfen und die Körpertemperatur zu senken.

Frisch gepresste Fruchtsäfte versorgen den Körper mit den notwendigen Zuckern und Vitaminen, die helfen, wieder zu Kräften zu kommen. Dies steigert die Energie im Körper und stärkt das Immunsystem, um die Krankheit zu bekämpfen.

## MEDIKAMENTE GEGEN FIEBER

Ein Antipyretikum ist ein Medikament, das zur Senkung von Fieber eingesetzt wird. Antipyretika wirken schnell fiebersenkend und können für vier bis acht Stunden Linderung verschaffen. Viele davon sind rezeptfrei erhältlich und können bei Erwachsenen und Kindern angewendet werden, jedoch variieren die Dosierungen. Wenn ein Kind unter drei Monaten Fieber hat, wenden Sie sich an einen Kinderarzt oder einen auf die Behandlung von Kindern spezialisierten Arzt, bevor Sie Fiebermedikamente verabreichen.

Sie sollten Fieber nicht ignorieren. In den meisten Fällen wird es durch eine Infektion verursacht, und einige Infektionen können schwerwiegend sein. Es kann schwierig sein, zu wissen, wann Fieber ärztliche Hilfe erfordert. In



den folgenden Fällen sollten Sie jedoch auf jeden Fall sofort einen Arzt aufsuchen:

- ▶ Ein Säugling im Alter von drei bis zwölf Monaten hat Fieber über 39 Grad.
- ▶ Ein Kind hat Fieber und ist nicht geimpft.
- ▶ Sie haben sehr hohes Fieber mit 40,5 Grad oder höher.
- ▶ Sie haben seit mehr als drei Tagen in Folge Fieber.
- ▶ Sie haben Fieber und andere Symptome, die Sie sich nicht erklären können, wie Gewichtsverlust, Hautausschlag, Husten oder Atembeschwerden.
- ▶ Sie wurden kürzlich operiert.
- ▶ Sie haben Fieber und sind immunsupprimiert, haben eine Immunschwäche oder erhalten eine Chemotherapie.
- ▶ Sie haben einen intravenösen Zugang, zum Beispiel einen PICC-Katheter, einen Port oder einen zentralen Venenkatheter.
- ▶ Sie nehmen Medikamente für den persönlichen Gebrauch über eine Infusion ein.

Auch wenn Sie sich durch Fieber unwohl fühlen, kann es Gründe geben, das Fieber seinen Lauf nehmen zu lassen. Wenn Sie das Fieber senken wollen, sind fiebersenkende Medikamente wirksam. Sie behandeln aber nicht die Ursache. Im Zweifelsfall sollten Sie einen Arzt fragen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

## Functional-Kursus beim BSV

LÜBECK. Der BSV Lübeck bietet einen neuen Functional-Kursus an. Der Kursus findet immer dienstags von 19 bis 20 Uhr statt. Bei trockenem Wetter wird auf dem kleinen Burgfeldsportplatz trainiert. Bei schlechtem Wetter findet die Trainingseinheit in der Stadtparkschule,

Schulstraße 22, statt. Die Kursgebühr beträgt für 14 Termine 90 Euro zuzüglich eines jährlichen Verbandsbeitrags in Höhe von 15 Euro. Um eine Anmeldung wird gebeten unter Tel. 0176/53245806 oder unter 0451/77075 oder per E-Mail an info@bsv-luebeck.de

## Sexualisierte Gewalt – neue Zahlen

KÖLN. Viele junge Menschen in Deutschland machen Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt: Rund zwei Drittel – 64 Prozent – von 5855 befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben mindestens eine Form sexualisierter Gewalt ohne Körperkontakt erlebt, knapp ein Drittel – 29 Prozent – berichtet zudem von mindestens einer Erfahrung mit sexualisierter Gewalt mit Körperkontakt. Das zeigt eine aktuelle Sonderauswertung der 10. Welle der Jugendsexualitätsstudie des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). Zu den Formen ohne Körperkontakt zählen zum Beispiel das gezielte Anbahnen sexueller Kontakte mit Minderjährigen im Internet – Cybergrooming –, sexualisierte Beleidigungen oder das Zusenden sexueller Bilder oder Filme. Zu den Formen mit Körperkontakt zählen ungewollte beziehungsweise erzwungene körperliche Berührungen oder sexuelle Handlungen. Junge Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen wie junge Männer. Die Daten zeigen außerdem, dass Jugendliche sexualisierte Gewalt häufig durch Gleich-

altrige erfahren – sexualisierte Peer-Gewalt – und dies nicht selten in Anwesenheit oder mit Kenntnis anderer Gleichaltriger. Mechthild Paul, Abteilungsleiterin Sexualaufklärung, Verhütung, Familienplanung und stellvertretende Leiterin des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: „Viele junge Menschen erleben sexualisierte Gewalt unter Gleichaltrigen, online genauso wie offline. Deshalb ist es wichtig, dass sie lernen, Übergriffe zu erkennen und klar zu benennen. Gleichzeitig müssen wir sie darin bestärken, in riskanten Situationen sich und andere zu schützen sowie Betroffenen zur Seite zu stehen. Mit dem Gesetz zur Stärkung der Strukturen gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen hat das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit seit Anfang 2026 den gesetzlichen Auftrag, Prävention und Schutz bundesweit auszubauen.“ Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse würden zielgruppenspezifische Maßnahmen zur Prävention sexualisierter Gewalt entwickelt, die an den Lebensrealitäten der jungen Menschen ansetzen.

## Bandscheibenvorfall: Ursachen, Symptome, Behandlung

Rückenschmerzen sind in Deutschland weit verbreitet. Langes Sitzen am Schreibtisch, einseitige Belastungen und zu wenig Bewegung setzen der Wirbelsäule zu und können unter anderem zu einem Bandscheibenvorfall führen. Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV, erklärt Ursachen, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten.

## WENN DIE BANDSCHEIBE AUS DEN FUGEN GERÄT

Die Bandscheiben sind kleine Polster zwischen den Wirbeln, die wie Stoßdämpfer wirken. Jede Bandscheibe hat einen weichen, gelartigen Kern und einen äußeren Faserring. Bei einem Bandscheibenvorfall tritt der Kern durch einen Riss im Faserring hervor und drückt auf die umliegenden Nerven. „Das Ergebnis sind oft heftige Schmerzen im betroffenen Teil des Rückens, die bis in die Beine oder Arme ausstrahlen können, manchmal begleitet von Taubheitsgefühlen oder Kraftverlust“, erklärt Solveig Haw. Statistisch erleidet etwa jeder Dritte im Laufe seines Lebens einen Bandscheibenvorfall. „Allerdings muss nicht jeder Bandscheibenvorfall auch zwingend Beschwerden machen“, so Haw.

## WARUM LANGES SITZEN RISKANT IST

Dauerhaftes Sitzen ohne Ausgleich oder Fehlhaltungen erhöhen das Risiko für muskuläre- und Bandscheibenprobleme deutlich. Viele verbringen täglich mehrere Stunden im Sitzen, oft mit einer gebeugten Haltung, die die Lendenwirbelsäule zusätzlich belastet. Weitere Risikofaktoren sind Bewegungsmangel, Übergewicht, zunehmendes Alter und

einseitige körperliche Belastungen, aber auch angeborene Wirbelsäulenfehlbildungen. Warnsignale wie ausstrahlende Schmerzen, Kribbeln, Taubheitsgefühle oder Muskelschwäche sollten Betroffene ernst nehmen: „Lieber früher als zu spät einen Arzt aufsuchen“, betont Solveig Haw. „Bei Lähmungserscheinungen heißt es: sofort zum Arzt.“

## MIT BEWEGUNG UND ERGONOMIE GEGENSTEUERN

Die gute Nachricht: Den meisten Bandscheibenvorfällen lässt sich vorbeugen. Der Schlüssel liegt in regelmäßiger Bewegung, dem Abbau von Übergewicht und einer starken Rumpfmuskulatur. Schon eine einfache Übung wie die Beckenschaukel mobilisiert die Lendenwirbelsäule mit Einfluss auf Bandscheiben, Wirbelgelenke und die umgebende Muskulatur. So funktioniert's: auf den Rücken legen, Beine anwinkeln und die Arme entspannt neben dem Körper platzieren. Das Becken dann sanft nach vorne und hinten kippen.

Auch die Ergonomie von Büroarbeitsplätzen spielt eine zentrale Rolle. „Der Bürostuhl sollte eine verstellbare Lendenwirbelstütze haben, die den unteren Rücken stützt“, rät Haw. Die Füße sollten flach auf dem Boden stehen, die Oberschenkel parallel zum Boden verlaufen und die Knie einen 90-Grad-Winkel bilden. „Der Bildschirm sollte auf Augenhöhe positioniert sein, um Nacken und oberen Rücken zu entlasten“, ergänzt die Gesundheitsexpertin. Und ganz wichtig: dynamisch sitzen, also regelmäßig die Position wechseln. Im Idealfall steht neben dem Bürostuhl auch ein Sitzball zur Verfügung. „Außerdem helfen kurze Bewegungspausen.“

Am besten regelmäßig aufstehen, sich strecken, Übungen machen oder ein paar Schritte gehen. Das entlastet die Wirbelsäule und hält die Bandscheiben elastisch. „Ein kurzes Fünf-Minuten-Workout zwischendrin macht auch den Kopf wieder frei“, so die Gesundheitsexpertin.

## WAS TUN, WENN ES PASSIERT?

„In 80 bis 90 Prozent der Fälle lässt sich ein Bandscheibenvorfall ohne Operation behandeln“, erklärt Haw. Nach der ärztlichen Diagnose, häufig durch Bildgebung wie MRT oder CT bestätigt, folgt meist eine konservative Therapie. Diese umfasst Schmerzmedikation, Physiotherapie, Wärmebehandlungen, manuelle Therapie oder auch Sport. Bewegung bleibt auch während der Heilungsphase eine der zentralen Methoden gegen Rückenschmerzen. Gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen und stärken die Muskulatur. Der Heilungsprozess erfordert allerdings Geduld und dauert in der Regel sechs bis zwölf Wochen. „Eine Operation wird nur dann notwendig, wenn konservative Maßnahmen langfristig nicht greifen, die Schmerzen unerträglich sind oder neurologische Ausfälle wie Lähmungen auftreten“, ergänzt die DKV-Expertin.

## EIN GESUNDER RÜCKEN IST KEIN ZUFALL

Rückengesundheit ist das Ergebnis guter Gewohnheiten: regelmäßige Bewegung, ein normales Körpergewicht, eine aufrechte Haltung, ergonomisches Arbeiten und gezielte Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. ERGO Group

## Wenn die Tattoo-Reue irgendwann schmerzhaft zuschlägt

Immer mehr Menschen sind tötöner – und immer mehr bereuen es irgendwann. So gab bei einer Playboy-Umfrage 2023 jeder fünfte Befragte zwischen 31 und 45 Jahren an, mindestens ein Tattoo gerne wieder loswerden zu wollen. Und auf TikTok teilen unzählige, meist jüngere Menschen ihre Erfahrungen mit „Tattoo Regret“ (Tattoo-Reue). Vom Bedauern bis zum Wunsch nach der Entfernung des ungeliebten Bildes ist es dann oft nur ein kleiner Schritt. Das machten in den vergangenen Jahren auch viele Promis vor, da-

runter „Saturday Night Live“-Comedian Pete Davidson, der bereits einen großen Teil seiner rund 200 Tattoos entfernen ließ und langfristig fast alle loswerden möchte. Auch Rapper 50 Cent, Reality-Star Khloé Kardashian und Schauspielerin Angelina Jolie ließen sich Tätowierungen entfernen.

## TATTOO-ENTFERNUNG: EFFEKTIV, ABER LANGWIERIG

Steht die Entscheidung für eine Tattoo-Entfernung fest, fällt die Wahl meist auf eine Laserbehand-

lung. Dabei werden die Farbpartikel in der Haut mit energiereichen Lichtimpulsen behandelt, sodass sie zerfallen und vom Körper über das Lymphsystem abtransportiert werden können. In Deutschland dürfen solche Eingriffe nur Ärztinnen und Ärzte mit einer speziellen Fortbildung durchführen. Bis ein Tattoo verblasst oder endgültig verschwunden ist, braucht es mehrere Sitzungen. Zwischen den Terminen braucht die Haut jeweils mehrere Wochen zur Regeneration, denn das Verfahren ist zwar effektiv, aber belastend – und es tut weh. Wie beim Tätowieren selbst lässt sich der Schmerz meist gut mit einer örtlichen Betäubung kontrollieren. Dafür kommen häufig Cremes mit dem Wirkstoff Lidocain zum Einsatz. Der Wirkstoff blockiert die Schmerzrezeptoren in den obersten Hautschichten für circa zwei Stunden und kann so die Lasersitzung erleichtern.

## GUTE NACHSORGE IST WICHTIG

Dank der Betäubung lässt sich die Sitzung meist entspannter überstehen, und auch die Gefahr von unkontrollierten Bewegungen wird verringert. Damit die rezeptfreien Präparate während der Laserbehandlung optimal wirken, sollte man sie mindestens 30 Minuten vorher gleichmäßig und dünn auf die tätowierte Hautstelle auftragen. Im Anschluss an die Laserbehandlung kann vorsichtiges Kühlen die gereizte Haut beruhigen, außerdem sollte die Stelle für einige Tage trocken gehalten und während der gesamten Behandlung vor UV-Licht geschützt werden. Wer dran bleibt, kann sich am Ende über ein wieder weitgehend natürliches Hautbild freuen – und die Tattoo-Reue bald vergessen. djd



Mit einer Laserbehandlung lassen sich Jugendsünden wieder unsichtbar machen. Gerade bei größeren Tattoos kann das jedoch langwierig sein. Foto: DJD/GALENpharma/Getty Images/dimid\_86