

## WENN ES DICH ERWISCHT HAT

Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Krankheitszeichen (Symptom), [1] und zwar meistens eine Reaktion auf eine Infektion. Fieber kann die Abwehrvorgänge des Körpers unterstützen.

Was tun?

- Durch Fieber verlierst du viel Flüssigkeit – musst, also reichlich trinken [5] (Wasser, Linden- oder Holunderblütentee, Vitamin-C-haltige Säfte).
- Leichte Bekleidung, dünne Decke, um einen Wärmestau zu verhindern.

Schnupfen, Husten, Halsschmerzen:

Diese Infekte werden durch die trockene Luft in den Wohnräumen gefördert.

Was tun? [10]

- Mehrmals am Tag das Fenster öffnen und das Zimmer lüften.
- Inhalation: Einatmen von heißem Wasserdampf unter Zusatz von Kamille oder Pfefferminzöl – wirkt bei Schnupfen und bei Hals- Rachen- und Nasennebenhöhlenentzündungen.
- Eine Zwiebel, frisch angeschnitten in den Raum gelegt, öffnet bei Schnupfen die Nase. [15]
- Hustensirup: Rettich oder Zwiebel in Scheiben schneiden, Honig darüber und mit ein wenig heißem Wasser übergießen. Alle 2-3 Stunden 1 Teelöffel einnehmen.

Dieser Hustensaft ist einige Tage haltbar.

Ich wünsch' euch gute Besserung. [20]

Dr. Katrin Eberhard

	Zeile von - bis	
<b>1. Der Körper reagiert mit Fieber auf eine Infektion.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2. Bei Fieber muss man viel trinken.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3. Man soll oft das Fenster aufmachen.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4. Man soll oft inhalieren.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5. Man soll bei Husten regelmäßig Hustensirup trinken.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>