Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Fieberhafter Infekt

Fieber ist eine sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers, meist im Rahmen eines viralen Infekts („Erkältung", grippaler Infekt, Grippe, COVID-19). Ab 38,0 °C spricht man von Fieber. Antibiotika helfen gegen Viren nicht. Meist bessert sich der Zustand innerhalb von 3–5 Tagen.

Das können Sie selbst tun

- **Ruhe und Schonung.** Bleiben Sie zu Hause, bis Sie mindestens 24 Stunden fieberfrei sind.
- **Kein Sport** während des Fiebers und noch etwa 1 Woche danach – eine Belastung kann eine Herzmuskelentzündung begünstigen.
- Leichte Kleidung und Bettdecke; nicht „Fieber ausschwitzen". Raum regelmäßig lüften, Temperatur ca. 18–20 °C.
- Wadenwickel können angenehm sein (lauwarm, nicht kalt; nur bei warmen Füßen und ohne Schüttelfrost).
- Fieber messen (morgens und abends) und aufschreiben – das hilft uns bei der Beurteilung.
- Husten und Niesen in die Armbeuge, Hände waschen, Abstand halten; bei Kontakt mit Risikopersonen Maske tragen.

Trinken und Ernährung

- Pro Grad Fieber über 37 °C zusätzlich etwa 0,5–1 Liter trinken (insgesamt meist 2–3 Liter): Wasser, Tee, Brühe.
- Leichte Kost in kleinen Portionen; eine warme Hühner- oder Gemüsesuppe liefert Flüssigkeit und Salz. Kein Alkohol.

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen	Paracetamol 500 mg	1–2 Tabletten, frühestens alle 6 Stunden, max. 8 Tabletten (4 g) pro Tag; bei Lebererkrankung oder Alkohol weniger
Fieber, Schmerzen	Ibuprofen 400 mg	1 Tablette bis 3 × täglich zum Essen. Nicht bei Magengeschwür, Nierenerkrankung, Blutverdünnern
Verstopfte Nase	Abschwellendes Nasenspray (Xylometazolin)	Max. 7 Tage

Drogerie: *Fieberthermometer, Kräutertees, Meerwasser-Nasenspray. Paracetamol, Ibuprofen und abschwellende Nasensprays gibt es nur in der Apotheke.*

Fiebersenkende Mittel sind nur nötig, wenn Sie sich sehr krank fühlen oder nicht schlafen können. Kombinationspräparate („Grippemittel") bieten keinen Vorteil – auf doppelte Wirkstoffe achten!

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Fieber über 39,5 °C, das sich nicht senken lässt, oder Fieber länger als 3 Tage
- Atemnot, Schmerzen beim Atmen, Brustschmerzen, schneller Puls in Ruhe
- Nackensteifigkeit, starke Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Verwirrtheit oder starke Benommenheit
- Punktförmige rote Hautflecken, die sich nicht wegdrücken lassen – **sofort 112**
- Deutliche Verschlechterung nach anfänglicher Besserung
- Fieber nach einer Fernreise, bei Chemotherapie, Immunschwäche oder in der Schwangerschaft

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026