



Foto: Adobe Stock/Quality Stock Arts

Keine Krankheit, sondern ein Symptom

Stiftung Gesundheitswissen klärt über Fieber auf

PRIGNITZ. Nach wie vor grasieren Erkältungskrankheiten. Laut unterschiedlicher Gesundheitsorganisationen leiden derzeit mehr als sieben Millionen Menschen in Deutschland an akuten Atemwegserkrankungen. Begleiterscheinung der Erkältungsleiden und auch einer infektiösen Grippe ist häufig Fieber. Über die richtigen Messmethoden, darüber, wann überhaupt von regelrechtem Fieber zu sprechen ist, wie die Temperatur gemessen werden sollte, und was gegen Fieber zu tun ist, gibt es nach wie vor Aufklärungsbedarf.

Wichtig zu wissen: Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, wie die vom Verband der Privaten Krankenkassen gegründete gemeinnützige Stiftung Gesundheitswissen (SGW) mitteilt. Es kann bei unterschiedlichsten Krankheiten auftreten, die häufig ansteckend sind – ebenso wie etwa bei Erkältungen. Eine erhöhte Körpertemperatur ist eine normale Abwehrreaktion des Körpers und hilft dem Immunsystem, die Krankheitserreger zu bekämpfen.

Gleichzeitig kann eine erhöhte Temperatur zu typischen Beschwerden

wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit oder Kopfschmerzen führen. Bei Erwachsenen, die durch Erkältungsviren erkrankt sind, steigt das Fieber in der Regel nicht allzu hoch und klingt nach wenigen Tagen wieder ab. Richtige Grippeviren und Bakterien hingegen können höheres Fieber auslösen.

ERHÖHTE TEMPERATUR ODER FIEBER?

Im Normalfall beträgt die Körpertemperatur zwischen 36 und 37 Grad Celsius. Bei Erwachsenen spricht man nach Angaben der SGW von erhöhter Temperatur, wenn das Fieberthermometer zwischen 37,5 und 38 Grad Celsius anzeigt. Steigt die Temperatur höher als 38 Grad Celsius, ist von Fieber die Rede. Hohes Fieber bedeutet demnach, dass die Temperatur auf 39 bis 41 Grad Celsius steigt. Alles, was darüber hinausgeht, wird als extrem hohes Fieber bezeichnet.

Bei einer Erkältung sinkt die Temperatur normalerweise nach wenigen Tagen wieder. Wenn das Fieber jedoch über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt

oder auf über 39 Grad Celsius steigt, kann das laut SGW ein Anzeichen dafür sein, dass sich die Erkrankung verschlimmert. In diesem Fall sollten Erkrankte einen Arzt aufsuchen. Gleiches gilt, wenn das Fieber plötzlich wieder ansteigt, nachdem es zuvor abgeklungen war.

WAS HILFT BEI FIEBER?

Steigt die Temperatur zu hoch an oder macht sich ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl breit, können Hausmittel zur Linderung der Beschwerden beitragen. Wichtig sei zunächst einmal, sich auszuruhen und körperliche Anstrengungen zu vermeiden, so die SGW. Außerdem sollten Erkrankte ausreichend trinken, da der Körper bei Fieber viel schwitzt. Es können auch fiebersenkende Medikamente wie Paracetamol, Ibuprofen und Acetylsalicylsäure (ASS) eingenommen werden. Letztere sind für Kinder jedoch nicht geeignet. Die Medikamente sind frei in der Apotheke erhältlich und wirken nicht nur fiebersenkend, sondern auch schmerzlindernd. Sie haben allerdings keinen Einfluss auf die Dauer oder den Verlauf

einer akuten Atemwegserkrankung oder einer Grippe.

WAS IST BEIM MESSEN ZU BEACHTEN?

Die einfachste Möglichkeit, Fieber zu messen, bieten laut SGW sogenannte Infrarotthermometer, die die Temperatur auf der Stirn oder im Ohr feststellen – innerhalb von wenigen Sekunden und zum Teil ohne Berührung. Ist lediglich ein herkömmliches Fiebermessthermometer zur Hand, ist das genaueste Ergebnis mit der rektalen Messung zu erwarten, bei der die Thermometerspitze in den Po geschoben wird. Eine Messung im Mund empfiehlt sich nicht, wenn aufgrund eines Schnupfens Probleme beim Atmen vorliegen. Darüber hinaus sollten bei der Messung im Mund oder unter den Achselhöhlen etwa 0,5 Grad zum abgelesenen Wert addiert werden, um die tatsächliche Körpertemperatur zu errechnen.



Es braucht Geduld

Hohe Nachfrage an der Augen-Tagesklinik Wittenberge

WITTENBERGE. Nach fast vierjähriger Planungs- und Bauphase war es so weit: Die OSG Augen-Tagesklinik Wittenberge öffnete nach ihrem Umzug aus Groß Pankow im Oktober 2024 ihre Tore. Die Nachfrage durch Patienten ist aufgrund regionaler Versorgungsgaps hoch. „Wir stehen für eine hochqualifizierte, überregionale augenärztliche Versorgung in Wittenberge und Umgebung. Wir sind stolz auf unseren neuen Standort. Zusätzlich sind wir auch in vier weiteren Praxen in Salzwedel, Stendal, Mühlentrop und Rathenow für unsere Patientinnen und Patienten da. Unsere Praxis in Wittstock ist vorübergehend geschlossen“, so Amir Hamed, neuer Ärztlicher Leiter und Facharzt für Augenheilkunde in der Tagesklinik.

„Um den Patientinnen und Patienten in unseren neuen Räumlichkeiten eine bestmögliche Versorgung bieten zu können, bedarf es neben den medizinischen Qualifikationen auch eine effiziente Organisation der administrativen Aufgaben. Unser Ziel ist es, einen reibungslosen Ablauf zu gestalten. Aktuell sind wir jedoch auf Grund der Umbausituation noch eingeschränkt in unseren Mög-



Die Augen-Tagesklinik in Wittenberge wurde Ende Oktober 2024 eröffnet. Fotos: Ober Scharrer Gruppe

lichkeiten. Zudem sind auch wir vom Fachkräftemangel sowie der Arbeitsmarktlage im Medizinsektor betroffen“, sagt Isabelle Könnig, die neue Zentrumsleitung in Wittenberge. „Wir sind uns bewusst, dass eine schlechte Erreichbarkeit und lange Wartezeiten für unsere Patientinnen und Patienten eine Herausforderung darstellen. Wir arbeiten täglich intensiv daran, die erforderlichen Verbesserungen schnellstmöglich umzusetzen“, erklärt Stefanie Zettl, stellvertretende Ärztliche Leitung.

Die deutlich höhere Nachfrage als in Groß-Pankow habe alle

überrascht, sagt Marcus Baer, Geschäftsführer der OSG. „Wir freuen uns jedoch, wie in der Vergangenheit auch zukünftig der maßgebliche Faktor in der Patientenversorgung der gesamten Region zu sein. Die Chance zur Verbesserung der Situation für die Menschen möchten wir nutzen. Auf dem Weg zum Ziel benötigen wir die Hilfe der Patientinnen und Patienten, indem diese uns etwas Geduld und vor allem Respekt im Umgang mit unseren sehr engagierten Mitarbeitenden schenken“, so Baer. Um dem Patientenaufkommen gerecht zu werden, wird 2025 das Team um neue Kolleginnen und Kollegen ergänzt.



Trainieren und 50 % im Sports Club sparen

Fit und gesund in das neue Jahr starten

Für alle, die ihre guten Vorsätze auch in die Tat umsetzen und mit Fitnesstraining gesund in das neue Jahr starten möchten, hält der Sports Club ein einmaliges Angebot parat. Wer den Weihnachtspfund zu Leibe rücken oder seine Rückenmuskulatur stärken möchte, kann

jetzt sagenhafte 50 % sparen und dabei monatlich flexibel bleiben. Diese besondere Aktion ist jedoch zeitlich begrenzt und gilt nur für die 50 ersten Anmeldungen. Daher heißt es jetzt: Sportsachen packen und zuschlagen, um eines der beliebten Sonderangebote zu si-

chern – so kann es mit dem Training an den modernen Geräten sofort losgehen. Jetzt kann jeder zu besten Konditionen das riesige Geräte-, Kurs- und Wellnessangebot nutzen und sich und seinem Körper etwas Gutes tun. Ein großer Schwerpunkt im Sports Club ist auch die intensi-

ve Trainerbetreuung. So beginnt das Training mit einem ausführlichen Einführungsgepräch und einer umfassenden Körperanalyse, sodass die individuellen Ziele eines jeden Mitgliedes in den Vordergrund gestellt werden und die richtige Handhabung der vielfältigen Fitnessgeräte gründlich erklärt wird.

Egal, ob nach der üppigen Weihnachtsschlemmerei der „Bauch“ stört oder das neue Jahr einfach mal wieder mit frischem Schwung und Elan begonnen werden soll, die Trainer im Sports Club stehen dabei als kompetente Partner zur Seite. Alle, die interessiert sind, die angenehme Atmosphäre, die hilfsbereiten Trainer, neue Geräte und andere sportlich aktive Menschen kennenzulernen, sind herzlich eingeladen, kostenlos und unverbindlich einen Probetag im Sports Club zu erleben. Das Sports Club Team freut sich darauf, auch den Personen behilflich sein zu dürfen, die sich bisher noch nicht in ein Fitnessstudio getraut haben, denn die Gesundheit ist bekanntermaßen unser höchstes Gut. Das Mega-Angebot gibt es ab sofort auf www.sports-club.de. Weitere Informationen, Anmelde-möglichkeiten und Kontaktdaten gibt es ebenfalls auf der Homepage. „Oder man kommt einfach vorbei“, so das Team.

Im Sports Club unterstützen Sie erfahrene und kompetente Trainerinnen und Trainer auf dem Weg zu Ihrer Wunschfigur. Foto: Sports Club



Herzliche Einladung zur Küchen-Schauwoche

Küchenmodernisierung vom Spezialisten

Osterburg. In vielen Haushalten stehen Küchen, die in die Jahre gekommen oder nicht mehr zeitgemäß sind, deren Kern aber noch gut erhalten ist. Wenn Farbe oder Design nicht mehr gefallen – lohnt sich eine Küchenmodernisierung vom Spezialisten. Denn mit neuen Fronten und modernen Griffen lässt sich das Aussehen einer Küche stark verändern.

Die Spezialisten von Portas in Osterburg haben die ideale Lösung. Der noch gut erhaltene Korpus der Küche bleibt bestehen, die abgenutzten Fronten und Scharniere werden gegen maßgefertigte moderne neue ausgetauscht. Die Modernisie-

rung Ihrer Küche und der Erhalt der intakten Korpen schont die Umwelt. Die gewohnte Einteilung bleibt bestehen und es müssen keine neuen Anschlüsse gelegt werden. Portas modernisiert Küchen unabhängig von Normungen, Stil oder Sondermaßen. Ihr Küchenexperte Michael Scholz nimmt alle wichtigen Maße vor Ort auf und berät Sie gern bei der Auswahl. Selbstverständlich sind alle zeitgemäßen Ergänzungen wie farblich passende Arbeitsplatten, dekorative Kranzleisten und Lichtblenden mit perfekter Beleuchtung nach individuellen Wünschen möglich. Auch Schrankanbauten für mehr Stauraum, durchdach-



Michael Scholz, Ihr Küchenexperte

te Schubladenauszüge, pfiffige Über-Eck-Lösungen oder neue Elektrogeräte können auf Wunsch die Modernisierung ideal ergänzen. Ob klassisch, Design oder im Landhausstil, die Auswahl an schönen und pflegeleichten Fronten ist riesig. Montiert ist dann alles binnen weniger Stunden. Ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen wird so aus Ihrer guten wertvollen Küche eine neue Traumküche. Wenn Ihnen Ihre Aufteilung nicht gefällt oder Sie sich eine neue Traumküche wünschen, können wir Ihre Küche neu planen, fertigen und montieren.

Herr Michael Scholz lädt kommende Woche zur Küchen-schau, Alter Düsedauer Weg 25, Osterburg ein. Dort können Sie sich über das seit 40 Jahren bewährte Portas-Fronten-Wechsel-System informieren lassen. Der Küchen-Spezialkatalog liegt für Sie bereit.

Herzliche Einladung zur Schauwoche!

Wir informieren Sie über die einzigartigen Möglichkeiten des bewährten PORTAS-Systems zur Küchen-Modernisierung.

Dienstag, 07.01.
bis
Freitag, 10.01.
von 9 bis 16.30 Uhr

Wir modernisieren oder planen Ihre Küche neu!

Der komfortable Weg zu Ihrer Traumküche: Wir tauschen die alten Fronten gegen auf Maß gefertigte neue und moderne aus. Der Innovative Weg: Wir planen, fertigen und montieren Ihre neue Traumküche.

Schnell, sauber, solide und stilvoll

- ✓ Die hochwertige Alternative zum Neukauf
- ✓ Kein aufwendiges Herausreißen
- ✓ Nachhaltige, umweltgerechte Lösung
- ✓ Auf Wunsch auch neue Küche

Neu in meist nur 1 Tag!

PORTAS®
Europas Renovierer Nr. 1
Dr. Scholz GmbH
Alter Düsedauer Weg 25
39606 Osterburg
www.dr-scholz.portas.de

Besuchen Sie unsere Ausstellung, rufen Sie uns an: 03937-85494