
Der Schüttelfrost

Schüttelfrost kann bei Sonnenschein, Hitze, Regen und Schnee auftreten. Er ist unberechenbar, denn er hat nichts mit dem Wetter zu tun.

Wer kennt das nicht: Man fühlt sich schlapp, der Kopf tut weh und die Glieder schmerzen. Kommt dann noch Schüttelfrost mit dazu, ist sicher: Das ist eine Grippe. Denn der Schüttelfrost ist ein klassisches Symptom der Grippe. Beim Schüttelfrost ist einem kalt, die Muskulatur zittert, die Zähne klappern aufeinander und die Körpertemperatur steigt an. Man bekommt Fieber. Für den Kranken ist dieser Zustand sehr anstrengend. Die Krankheit mit Gedankenkraft zu vertreiben, hilft nicht. Man sollte sich ins warme Bett legen. Und wer nicht gleich zum Arzt gehen und Medikamente nehmen will, der kann einige Hausmittel versuchen. Unser Tipp: Rohe Kartoffelscheiben auf die Fußsohlen legen und Socken darüber anziehen. Klingt komisch, hilft aber.

Autorin: Katharina Boßerhoff