

8 Tipps, um eine Erkältung über Nacht loszuwerden

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – in der kalten Jahreszeit bahnt sich eine Erkältung schneller an, als man denkt. Für Erwachsene sind zwei bis vier Infekte im Jahr dabei normal. Um der Erkältung rechtzeitig den Kampf anzusagen und sie über Nacht loszuwerden, sollte man diese 8 Tipps befolgen.

1.

2. Ingwer-Tee vor dem Schlafen

Um einer Erkältung schnell zu lindern, ist Ingwertee ein natürliches Heilmittel. Er hat eine entzündungshemmende Wirkung und löst gleichzeitig Blockaden. Die Schärfe von Ingwer reizt die Schleimhäute und fördert die Durchblutung. Eine wohlige innere Wärme ist das Ergebnis.

3.

4. Viel Zink zu sich nehmen

Bei einer akuten Erkältung ist eine verstärkte Zinkaufnahme hilfreich. Zink ist für die optimale Funktion des Immunsystems unerlässlich. Es schützt die Schleimhäute und erschwert das Eindringen von Viren. In der Apotheke gibt es spezielle Präparate, die mit Zink versetzt sind.

5.

6. Spaziergang vor dem Schlafengehen

Frische Luft hilft bei den meisten Angelegenheiten! Vor allem bei einer Erkältung ist ein kleiner Spaziergang hilfreich, jedoch nicht bei einer erhöhten Körpertemperatur. Gerade wenn man sich viel mit trockener Heizungsluft umgibt, werden die Schleimhäute ausgetrocknet und Viren können sich leichter ausbreiten.

Tipp: Eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen und mehrmals täglich lüften.

7.

8. Gesichtsdampfbad

Ein Kochdampf-Inhalation für das Gesicht vor dem Schlafengehen wirkt schleimlösend, sekretionsfördernd und entzündungshemmend. Sie hilft vor allem bei einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung und Atemwegsinfekten, wie Schnupfen, Husten und Bronchitis.

So geht's: Für ein Gesichtsdampfbad werden drei Liter heißer Kamillentee mit sechs Esslöffeln Spitzwegerichsaft gemixt. Der Dampf sollte dann mindestens 10 Minuten unter dem Handtuch inhaliert werden.