

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. Viel trinken

Eines der wichtigsten Dinge bei einer Erkältung ist viel Trinken. Der hartnäckige Schleim löst sich am besten mit verstärkter Flüssigkeitsaufnahme. Die Sekrete in der Nase werden verdünnt und der zähe Schleim in den Bronchien wird verflüssigt. Darüber hinaus wird der Flüssigkeitsverlust durch das vermehrte Schwitzen ausgeglichen. Warmes Wasser oder mit Honig gesüßte Kräutertees, wie beispielsweise Thymian- oder Salbeitee, sind eine gute Lösung.

2.

3. Ausreichend und ausgewogen essen

Damit der Körper sich über Nacht schnell regeneriert, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig. Gerade dann braucht er lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiße. Eine heiße Hühnersuppe bietet sich besonders gut an. Forscher der Universität Nebraska untersuchten die Wirkung von Hühnersuppe auf den Körper. Das Ergebnis: Die Wirkung der Suppe blockiert weiße Blutkörperchen, die Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute auslösen.

4.

5. Heißes Bad in Fichtenessenz

Um der Erkältung rechtzeitig entgegenzuwirken, bietet sich ebenfalls ein heißes Bad mit ätherischen Ölen an. Dies dient der Entspannung und befreit die Atemwege.

Tipp: Ein Bad in Fichtenessenz lindert Schnupfen. Die Nadeln werden dafür klein geschnitten, im Wasser zum Kochen gebracht und dann ziehen gelassen. Nach dem die Nadeln abgeseiht wurden, wird die Flüssigkeit ins Badewasser gegossen. Nach 20 Minuten Badezeit am besten direkt ins Bett gehen.

6.

7. Stress vermeiden

Um eine Erkältung schnell loszuwerden, sollte man den Körper komplett schonen und auf jeglichen Stress verzichten. Er benötigt jetzt Kraft, um gegen die Viren anzukämpfen. Deswegen am besten viel schlafen und dem Körper Entspannung gönnen.

8.