

DER DAUERERKÄLTUNG DEN KAMPF ANSAGEN!

Die besten Tipps und Tricks damit die Schnupfnase nicht zum ständigen Problem wird.

Dauererkältung und kein Ende in Sicht - im Winter kennen viele dieses Problem. Mit diesen Tipps werden Sie auch die hartnäckigste Dauererkältung los. Wir verbringen mehr Zeit in geschlossenen Räumen und machen es den Viren damit leicht, von Mensch zu Mensch zu springen. Und zweitens ist unser Körper jetzt besonders anfällig für Erkältungen: Die Dunkelheit lässt die Vitamin-D-Produktion sinken und schwächt das Immunsystem.

Viel Trinken - Wer mit Husten und Schnupfen zu kämpfen hat, sollte sehr viel Flüssigkeit zu sich nehmen. So löst sich der Schleim und kann leichter aus den Atemwegen abtransportiert werden. Trinken Sie also mindestens drei Liter am Tag, zum Beispiel Wasser oder Tee. Tees liefern dabei nicht nur Flüssigkeit, sondern helfen auch, Hals und Rachen zu beruhigen. Besonders geeignet sind Thymian, Spitzwegerich oder Salbei, aber auch Ingwer, Fenchel und Anis. Vitamin C reiche Früchte in Tees sind weniger wirksam, da Vitamin C hitzeempfindlich ist und durch kochendes Wasser fast ganz zerstört wird. So verkürzt z.B. ein Zitronentee die Krankheitsdauer gegebenenfalls nur minimal.

Inhalieren - Warme Dämpfe helfen, die Atemwege zu befeuchten und von Schleim zu befreien. Inhalieren kann man zum Beispiel mit einem Aufguss aus Kamillenblüten (wirkt entzündungshemmend), Thymianblättern (löst den Schleim) oder

ätherischen Ölen mit Eukalyptus, Pfefferminze und Menthol (keimtötend). Die getrockneten Pflanzen in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen bzw. ein paar Tropfen Öl in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Dann beugt man sich über das Wasser und atmet den Dampf ein. Um die Wirkung zu verstärken, kann man zusätzlich ein Handtuch über Schüssel und Kopf legen.

Spülen - Das erste Mal kostet es vielleicht noch ein bisschen Überwindung - aber eine Nasenspülung hilft wirklich, wenn man die Nase gestrichen voll hat. Und vielleicht sogar vorbeugend: In einer Untersuchung der Hochschule Hannover hatten Menschen, die sechs Wochen lang täglich spülten, deutlich seltener Schnupfen. Also, geben Sie sich einen Ruck und legen Sie los! Besonders gut und schonend für eine Nasenspülung ist eine 0,9-prozentige Kochsalzlösung



IHR PERSÖNLICHES ZIEL - GESÜNDER ESSEN

So senken Sie Ihren Cholesterinspiegel auf ganz natürliche Weise - Cholesterin generell zu verteufeln wäre falsch. Schließlich ist es nichts weiter als eine lebensnotwendige Fettsubstanz, die für alle möglichen Körperfunktionen unentbehrlich ist. Obwohl unsere Leber das Cholesterin ganz von selbst produziert, nehmen wir es zusätzlich mit der Nahrung auf. Liegt diese Dosis allerdings zu hoch und kommen weitere ungünstige Faktoren wie Übergewicht oder Rauchen hinzu, steigt der Cholesterinspiegel im Blut an.

ARTISCHOCKEN - Artischocken wirken als Katalysator bei der Fettverbrennung. Belegen Sie Ihre nächste Pizza lieber mit Artischocken, statt mit Extra-Käse. Artischocken sind ein hervorragendes Mittel gegen schwer verdauliche Speisen. Sie haben einen hohen Anteil an Bitterstoffen und regen die Magen- und Gallensaftproduktion an. Das wiederum kurbelt die Fettverdauung an und bringt den Cholesterinspiegel wieder ins Lot.

SOJA - Wer öfter mal auf tierische Produkte wie Milch oder Käse verzichtet und stattdessen auf Soja-Produkte wie Tofu oder Soja-Milch ausweicht, tut aktiv etwas für seine Cholesterinwerte. Aus Sojabohnen hergestellte Lebensmittel senken das LDL-Cholesterin erheblich, wie mehrere Studien gezeigt haben. Tipp: Beim nächsten Besuch im Reformhaus einfach mal nach Fleischersatzprodukten aus Soja fragen. Die Vielfalt an Würstchen, Schnitzel, ... ist verblüffend vielfältig.

BIRNEN - Wer öfter zur Birne greift, profitiert vor allem von ihrem hohen Anteil an Lignin. Lignin ist eine unlösliche Pflanzenfaser, die beim Abbau von Cholesterin im Darm hilft. Die Substanz senkt vor allem das LDL-Cholesterin. Weitere Lebensmittel, in denen viel Lignin enthalten sind, sind Flachs-, Lein- oder Flohsamen.

AVOCADO - Mit 217 Kalorien und 23,5 Gramm Fett pro 100 Gramm gehört die Avocado nicht gerade zu den Leichtgewichten. Trotzdem senkt die Frucht das LDL-Cholesterin und erhöht den Anteil des „guten“ HDL-Cholesterins. Eine Studie zeigte, dass Patienten mit einer Herzerkrankung ihr Infarktrisiko um bis zu 20 Prozent verringern können, wenn sie öfter zur Avocado greifen. Das Erfolgsgeheimnis liegt ausgerechnet im Fett der Avocado. Dieses ist einfach-ungesättigt und enthält zudem die Substanz Beta-Sisterol, die jenes Cholesterin bindet, das mit der Nahrung aufgenommen wird.