

# 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 - ABNEHMEN

**Kochen mit wenig Fett** - Leichter essen ist ganz einfach: Man muss nur bewusst einkaufen und mit wenig Fett kochen. Hier finden Sie die wichtigsten Tipps zum Fettsparen. Viele haben jetzt den guten Vorsatz, gesünder und kalorienärmer zu essen. Das bedeutet noch lange nicht, dass Sie auf Genuss verzichten müssen. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie viel Fett sparen.

**Fleisch** - Schneiden Sie Sichtbares Fett immer ab, das gehört gar nicht erst in die Pfanne! Noch einfacher ist es, wenn Sie gleich ganz magere Sorten kaufen.

**Hack** - Die verschiedenen Kack Sorten haben auch unterschiedlich viel Fett: Schweinemett hat 35 Gramm Fett pro 100 Gramm, Beefhack (Tatar) nur 6 Gramm.

**Geflügel** - Unter der Haut sitzt das meiste Fett: am besten die Haut nicht mitbraten, einfach das Fett abschneiden.

**Schinken** - Schinken kann ziemlich fett sein. Zum Glück schmeckt er auch hauchdünn geschnitten. Manche Sorten wie Parmaschinken oder Serranoschinken sind so intensiv, dass man sie gar nicht dick schneiden soll. Eine dünne Scheibe Parmaschinken wiegt etwa 10 Gramm, eine normal geschnittene 25 Gramm.

**Milch** - Am besten die fettreduzierte Variante nehmen, die mit 1,5 Prozent Fett. Bei einem Liter macht das im Vergleich zu Vollmilch immerhin 20 Gramm Fett aus, also rund 200 Kilokalorien. Das lohnt, besonders wenn Sie viel Latte Macchiato und Cappuccino trinken.

**Olivenöl** - Feines Öl wirkt wie ein Gewürz und kommt erst zum Schluss übers Essen. Am besten lässt es sich mit einem Löffel portionieren, der Schuss aus der Flasche gerät leicht mal zu üppig. 1 Esslöffel Öl hat 12 Gramm Fett und liefert 108 Kilokalorien.

**Salatdressing** - Leichter wird es, wenn Sie Öl sparen: fettarmer Joghurt, Senf, Kräuter, Gewürze und zum Glattrühren Buttermilch, Zitronensaft oder Mineralwasser nehmen. Und mit dem Mixer pürieren Sie einfach ein Stück Salatgurke oder ein paar Tomaten. Das macht die Soße frisch und fruchtig.

