

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 - KEIN ZIEL

SIE HABEN NOCH KEIN PERSÖNLICHES ZIEL DEFINIERT. Setzen Sie sich ein Ziel und erhalten Sie eine persönlich auf Sie abgestimmte Health-Coach-Beratung. Sie können jetzt unter [Mein Purmeo](#) Ihr persönliches Ziel definieren.