

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
10.10.2023

Erkältungszeit: Welche Hausmittel helfen

Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Bei kleinen Infekten oder Erkältungen müssen wir nicht zwingend sofort zur Medizin greifen. Es gibt viele bewährte Hausmittel, die schnell vorbereitet sind, ohne Chemie auskommen und keine Nebenwirkungen haben. Was uns dabei hilft, uns schnell wieder besser zu fühlen, weiß Gunnar Mollenhauer, Pressesprecher der IKK gesund plus.

Welches Hausmittel ist Ihr Favorit bei Erkältungskrankheiten?

Gunnar Mollenhauer: Eindeutig Ingwertee. Die Ingwerwurzel regt mit ihren Inhaltsstoffen die Durchblutung an, wirkt schleimlösend, desinfizierend, entgiftend und entzündungshemmend. Bei der Zubereitung sollte man unbedingt die Schale dranlassen, weil sie die wichtigen Stoffe enthält. Der Tee schmeckt besonders gut, wenn man ihn mit frischem Zitronensaft oder Honig verfeinert.

Was ist mit Hühnersuppe und Zwiebelsaft: Sind das Mythen?

Gunnar Mollenhauer: Nein, Oma hatte recht: Die Suppe liefert wichtige Flüssigkeit. Nebenbei nehmen wir Vitamine und Spurenelemente auf, unterstützen die Heilung von Entzündungen, stärken die Immunabwehr. Der heiße Dampf befeuchtet die Schleimhäute, was den Abfluss von Sekret fördert. Auch der gute alte Zwiebelsaft hilft. Er lindert Hustenreiz und erleichtert das Abhusten. Wer Zwiebel nicht mag, kann es alternativ mit Rettich versuchen.

Was können unsere Schränke noch für Heilmittel liefern?

Gunnar Mollenhauer: Salz gibt es in jedem Haushalt. Wer mit Salzwasser inhaliert, befreit, beruhigt und befeuchtet die Atemwege. Die Alternative dazu

ist das Dampfbad mit Kamillenblüten. Vielleicht haben einige auch Kurkuma im Schrank – das Pulver ergibt, vermischt mit Honig, eine leckeres und effektives Erkältungsmittel. Wickel aus Essig, lauwarmen Wasser und einem Tuch senken das Fieber. Auch bei Husten kann gewickelt werden. Generell gilt jedoch: Wem es nach ein paar Tagen nicht besser geht, sollte einen Arzt aufsuchen.