

10 unglaubliche Hausmittel gegen Erkältung, die Sie kennen sollten

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Erkältung.

Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Jedes Jahr ist es das Gleiche: Halsschmerzen, triefende Nase, Husten. Die Erkältung treibt ihr Unwesen in Klassenzimmern, am Arbeitsplatz oder zu Hause, hält sich hartnäckig und macht alle unglücklich. Die Behandlung einer Erkältung kann jedoch manchmal verwirrend sein.

Von frei verkäuflichen Medikamenten bis hin zu alten Hausmitteln, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, hat …



Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Erkältung. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu

finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Jedes Jahr ist es das Gleiche: Halsschmerzen, triefende Nase, Husten. Die Erkältung treibt ihr Unwesen in Klassenzimmern, am Arbeitsplatz oder zu Hause, hält sich hartnäckig und macht alle unglücklich.

Die Behandlung einer Erkältung kann jedoch manchmal verwirrend sein. Von frei verkäuflichen Medikamenten bis hin zu alten Hausmitteln, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, hat jeder eine Lösung, von der er glaubt, dass sie wie ein Zaubermittel wirkt.

Aber welche Behandlungen sind tatsächlich erfolgreich bei einer Erkältung? Um der Sache auf den Grund zu gehen – und die vertrauenswürdigen Optionen herauszufinden – sprachen wir mit der Expertin für Familienmedizin Neha Vyas, MD.

Gibt es Hausmittel, die bei einer Erkältung helfen?

Es ist wichtig zu wissen, dass es kein Patentrezept gegen eine Erkältung gibt. Es gibt kein Medikament oder einen Zaubertrank, mit dem Sie Ihre Erkältung sofort loswerden können. Stattdessen sollten Sie sich auf die Behandlung Ihrer Symptome konzentrieren, um die Erkältung im Laufe ihres Verlaufs besser in den Griff zu bekommen, sagt Dr. Vyas. „Es geht darum, die Erkältung so lange auszuhalten, bis sie verschwunden ist.

Wenn sich Ihre Beschwerden jedoch nicht bessern oder sich nach sieben bis 10 Tagen verschlimmern, sollten Sie laut Dr. Vyas Ihren Arzt aufsuchen

Ruhe

Ihr Körper braucht Ruhe, um sich zu erholen und Ihr

Immunsystem zu stärken. Deshalb schlafen Sie vielleicht mehr, wenn Sie krank sind. Das ist kein Grund zur Sorge, sondern ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper die Infektion bekämpft.

Dr. Vyas erklärt: „Wenn Sie sich ausruhen und schlafen, kann sich Ihr Immunsystem erholen. Ihr Immunsystem kann seine Arbeit tun und Ihnen helfen, die Infektion auf natürliche Weise zu bekämpfen“.

Was die sportliche Betätigung angeht, so hängt dies von Ihrer persönlichen Situation ab, so Dr. Vyas. „Ob Sie weiterhin Sport treiben, hängt davon ab, wie stark Ihre Symptome sind, wie es um Ihre Gesundheit bestellt ist und wo Sie trainieren.“

Wenn Ihre Symptome nur leicht ausgeprägt sind, Sie insgesamt gesund sind und zu Hause trainieren, wo Sie niemanden Ihren Keimen aussetzen – zum Beispiel beim Laufen, Walken oder auf dem Heimtrainer –, sollten Sie weitermachen können, wenn Sie sich wohl fühlen. „Denken Sie daran, dass Ihre Belastbarkeit nicht so hoch ist wie bei einem gesunden Menschen, also übertreiben Sie es nicht“, sagt Dr. Vyas.

Menschen mit schwereren Symptomen oder gesundheitlichen Problemen sollten es jedoch langsam angehen lassen. Und wenn Ihre Sportroutine Kurse oder Trainingseinheiten in einem Fitnessstudio umfasst, sollten Sie zu Hause trainieren oder eine Pause einlegen, damit Sie Ihre Erkältung nicht auf Ihre Kollegen übertragen. Sie werden schon bald wieder mit dabei sein.

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit

Genauso wichtig wie ausgeruht zu sein, ist es, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. „Der Körper scheidet im Allgemeinen mehr Flüssigkeit aus, wenn man krank ist“, sagt Dr. Vyas. „Das gilt besonders, wenn Sie Fieber haben und schwitzen.“

Viele Erkältungen treten im Winter auf, wenn die Luft trockener ist und die Heizung zur Austrocknung des Körpers beiträgt,

insbesondere in der Nase. Wenn Sie viel trinken und am besten einen Luftbefeuchter benutzen, können Sie die Austrocknung der Schleimhäute entgegenwirken.

Achten Sie darauf, dass Sie keine zuckerhaltigen und koffeinhaltigen Getränke sowie keinen Alkohol zu sich nehmen. Wasser und Tee mit einem Spritzer Zitrone oder Honig versorgen Sie mit Flüssigkeit und helfen, die Halsschmerzen zu lindern. Und wenn Sie Lust auf etwas Herzhaftes haben, kann auch eine leichte, natriumfreie Brühe helfen, sagt Dr. Vyas.

Benutzen Sie einen Luftbefeuchter

Luftbefeuchter eignen sich hervorragend für Erkältungen im Winter, da sie die Feuchtigkeit in den Nasengängen halten. Das wiederum kann helfen, die Verstopfung zu lindern. Es gibt zwar nicht viele wissenschaftliche Studien über Luftbefeuchter, aber Dr. Vyas sagt: „Wir glauben, dass sie funktionieren, weil die warme, feuchte Umgebung, die sie schaffen, dazu beiträgt, dass sich der Schleim löst und man besser atmen kann.“

Gurgeln Sie mit warmem Salzwasser

Salzwassergurgeln kann vorübergehend Linderung bei Halsschmerzen verschaffen. Salzwasser hilft dabei, Wasser aus dem Gewebe im Hals zu ziehen und die Entzündung zu lindern, erklärt Dr. Vyas, und löst gleichzeitig den Schleim, der sich im Hals festgesetzt hat. Achten Sie nur darauf, das Wasser auszuspucken – schlucken Sie es nicht.

Probieren Sie eine „Neti-Pot“ - Nasendusche

Wenn Ihre Erkältung mit einer verstopften Nase einhergeht, kann eine Nasendusche helfen, Sie ein wenig zu befreien. Die Nasendusche lässt eine warme Kochsalzlösung durch den Nasengang fließen, die den Schleim und die Allergene, die die Nase verstopfen, herauspült.

Es gibt eine Vielzahl von Neti-Töpfen, aber es ist nicht so einfach, den Kopf zu neigen und das Wasser durch den Nasenkanal zu gießen. Wenn Sie eine Nasendusche verwenden, sollten Sie Folgendes beachten:

- Verwenden Sie kein Leitungswasser
- Verwenden Sie destilliertes, gefiltertes, abgefülltes oder abgekochtes Wasser, das auf Raumtemperatur abgekühlt ist.

Linderung durch rezeptfreie Medikamente

Von Sirup bis zu harten Tropfen gibt es eine Vielzahl von Hustenmitteln und Hustenstillern. Es kann jedoch schwierig sein, das richtige Mittel für Sie zu finden, daher ist eine Beratung mit Ihrem Arzt unerlässlich.

Auch Nasensprays können helfen, die Verstopfung zu beseitigen, aber auch hier sollten Sie sich zuerst mit Ihrem Arzt beraten. Da es so viele Möglichkeiten gibt, sollten Sie sich für ein Mittel entscheiden, das nicht nur für Sie am besten geeignet ist, sondern auch keine unnötigen Nebenwirkungen verursacht oder mit der Zeit an Wirksamkeit verliert.

Und schließlich sind rezeptfreie Schmerzmittel gut geeignet, um die mit einer Erkältung verbundenen Schmerzen zu lindern. Achten Sie nur darauf, dass Sie die Anweisungen in der Packungsbeilage befolgen.

Vitamin C und Zink

Wahrscheinlich haben Sie schon einmal gehört, dass Vitamin C und Zink vor Erkältungen schützen können – Theorien, die schon seit geraumer Zeit im Umlauf sind. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse haben jedoch gezeigt, dass sie kaum zur Vorbeugung von Erkältungen beitragen.

Studien haben gezeigt, dass Vitamin C bei einigen Menschen die

Dauer einer Erkältung um etwa 10 % verkürzen kann. Eine andere Studie hat gezeigt, dass Zink-Lutschtabletten die Erkältungsdauer ebenfalls verkürzen können, aber auch hier nur bei bestimmten Personen und selbst dann nicht in nennenswertem Umfang.

Was Sie bei einer Erkältung vermeiden sollten

Genauso wichtig wie die Frage, was Sie bei einer Erkältung einnehmen können, ist die Frage, was Sie vermeiden sollten. Lebensmittel und Getränke, die einen bestimmten Grad an Dehydrierung oder Entzündung verursachen, den wir normalerweise nicht bemerken, wenn wir gesund sind, können Ihre Erkältung verschlimmern.

Einige Dinge, die Sie vermeiden sollten:

- Zuckerhaltige Limonaden
- Alkohol
- Zucker
- Salzige Lebensmittel
- Molkereiprodukte

Zum Thema Koffein sagt Dr. Vyas: „Wenn Sie es gewohnt sind, eine bestimmte Menge Kaffee zu trinken, ist es in Ordnung, diese Menge beizubehalten, da ein plötzlicher Koffeinentzug Kopfschmerzen verursachen kann. Achten Sie nur darauf, dass Sie nicht mehr Koffein trinken, als Sie normalerweise zu sich nehmen.“

Wie lange dauert eine Erkältung?

Die meisten Erkältungen dauern zwischen sieben und 10 Tagen, sagt Dr. Vyas, aber das kann von Person zu Person variieren. Das Gleiche gilt für die Symptome. Manchmal haben Sie während der gesamten Erkältungsdauer nur leichte Symptome

wie eine leichte Verstopfung und Halsschmerzen. Es kann aber auch sein, dass Ihre Symptome schwerer sind und länger als 10 Tage anhalten.

Wenn Sie einige der hier vorgeschlagenen Mittel anwenden und die Dinge vermeiden, vor denen Dr. Vyas warnt, können Sie zumindest verhindern, dass Ihre Erkältung gereizt wird und sich verlängert.

Kann man eine Erkältung über Nacht loswerden?

Nein, sagt Dr. Vyas, man kann eine Erkältung nicht mit nur einer Nacht Schlaf loswerden. „Sie müssen Ihre Erwartungen leider zurückschrauben, denn eine Erkältung verschwindet nicht über Nacht. Es kann ein paar Tage dauern, daher ist es am besten, die Symptome zu behandeln“, sagt sie.

Einige Mittel, vor allem die, die Sie in der Apotheke finden, behaupten zwar, dass sie helfen, aber nichts wirkt so gut wie Ruhe und Flüssigkeitszufuhr.

Und Dr. Vyas erinnert uns daran, dass es wichtig ist, die Impfungen auf dem neuesten Stand zu halten, sobald die Erkältung überstanden ist. „Von der Grippe bis zu COVID-19 gibt es schlimmere Infektionen, die in der gleichen Jahreszeit wie eine Erkältung auftreten.“

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Erkältung"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki