

PRESSEMEDLUNG

Bonn, 14. November 2019



Wenn die Nase zu und der Hals rau ist, helfen Trinken und viel Ruhe.

Quelle: WetterOnline (Bei Verwendung bitte angeben)

Schniefnase & Kratze Hals: 5 Tipps gegen Erkältung

Mit Luftfeuchtigkeit, Zwiebeln und Kochsalz der Winter-Krankheitswelle trotzen

Die nasskalten Wintermonate können das Immunsystem schwächen und unsere Abwehr gegen Viren mindern. Wer mit Schnupfen und Husten flachliegt, kann sich aber oft mit einfachen Mitteln helfen, um den Genesungsprozess voranzutreiben. 5 Tipps von WetterOnline verraten, wie man schnell wieder auf die Beine kommt.

Die Luft feucht halten

In der kalten Jahreszeit lauern Erkältungen an jeder Ecke. Matthias Habel, Pressesprecher und Meteorologe von WetterOnline weiß: „Obwohl es ab Herbst zunehmend regnet, wird die Luft in der kalten Jahreszeit nicht feuchter, sondern trockener.“ Genau das jedoch begünstigt die Entstehung von Erkältungsviren. Denn Krankheitserreger können in einem trockenen Umfeld besser überleben. Darum sollte auch im Winter auf ein gutes Innenraumklima geachtet werden. „Lüften hilft übrigens nicht, um die Luftfeuchtigkeit zu steigern“, so Matthias Habel. „Vielmehr sorgt das geöffnete Fenster dafür, dass die Luft in den Innenräumen noch trockener wird. Besser sind feuchte Tücher oder eine Schüssel mit Wasser über der Heizung.“

Viel Flüssigkeit zu sich nehmen

Um den Erkältungsviren keine Chance zu geben, ist es zudem ratsam, viel zu trinken. Das befeuchtet die Schleimhäute und die Atemwege. Dadurch fällt es Krankheitserregern schwerer, sich einzunisten. Außerdem verflüssigen sich so festsitzende Sekrete in Nase und Nasennebenhöhlen, wodurch bei einer Erkältung das

drückende Gefühl auf den Kopf nachlässt. Wem Wasser als Getränk zu langweilig ist, der kann Kräutertees ausprobieren. Diese wärmen zudem und fördern die Durchblutung. Vor allem Salbeitee soll Halsschmerzen und Heiserkeit lindern.

Hausmittel nutzen

Gegen leichte Erkältungsbeschwerden helfen oftmals einfache Hausmittel: So wirkt zum Beispiel selbstgemachter Zwiebelsirup gegen Husten. Hierfür eine Zwiebel würfeln und zwei Esslöffel Honig darüber geben. Nach mehreren Stunden Ziehzeit die entstandene Flüssigkeit abgießen und den Sirup, der sich gebildet hat, mehrmals täglich auf einem Löffel zu sich nehmen. Die Zwiebel und der Honig wirken antibakteriell, zudem beruhigt das Bienenprodukt den gereizten Rachen.

Inhalieren

Ganz einfach zu Hause durchführen lässt sich eine Inhalation, welche die Schleimhäute in den oberen Atemwegen befeuchtet und deren Durchblutung steigert. Dadurch löst sich festsitzender Schleim. Zum Inhalieren eine große Schüssel mit heißem Wasser füllen und wahlweise Kamillentee oder Kochsalz hinzugeben und tief einatmen. Den Kopf dazu über die Schüssel halten und ein Handtuch so über Kopf und Schüssel legen, dass kein Dampf entweichen kann – Vorsicht heiß! Wer möchte, kann täglich zwei bis dreimal fünf bis zehn Minuten inhalieren.

Positiv bleiben

Zu guter Letzt sollte man eine Erkältung entspannt angehen, denn auch die seelische Gesundheit beeinflusst das körperliche Wohlbefinden. Stress wirkt sich negativ auf unser Immunsystem aus und schwächt die Abwehr. Viel Ruhe und Entspannung hingegen unterstützen den Körper bei der Regeneration und helfen dabei, schnell wieder fit zu werden.

Wann in Deutschland Erkältungswetter herrscht, lässt sich tagesaktuell auf www.wetteronline.de, über die [WetterOnline App](#) oder über den [WetterOnline-Messenger-Service](#) in Erfahrung bringen. Auch [wetteronline home](#), die neue WLAN Wetterstation für zu Hause, verschafft immer einen Überblick über das tagesaktuelle Wetter.

Weitere Themen rund ums Wetter finden Interessierte zudem in den [Pressemeldungen von WetterOnline](#)

WetterOnline

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Kläßen in Bonn gegründet und ist heute der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Neben weltweiten Vorhersagen gehören redaktionelle Berichte, eigene Apps und digitale Hardware zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über 40 Ländern vertreten. Sie warnt aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über 130 Expertinnen und Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Das weltweit verfügbare WetterRadar kann über die Webseite <https://www.wetteronline.de>, über die Apps und über die Wetterstation [wetteronline home](https://www.wetteronline.de) abgerufen werden.