GESUNDHEITHEUTE
wohldosiert informiert

PRÄVENTIONHEUTE

Was bei Erkältungen helfen kann

Vitamin C

- Ist die Erkältung bereits ausgebrochen, bringt Vitamin C nach aktuellem Wissensstand kaum noch einen Nutzen.

Zink

- Kann die Dauer einer Erkältung verkürzen, wenn die Einnahme innerhalb der ersten 24 Stunden nach Symptombeginn erfolgt.
- Wirksam sind hoch dosierte Lutschtabletten mit insgesamt rund 75 Milligramm elementarem Zink pro Tag.
- **Wichtig:** Die hohe Dosierung sollte nur kurzfristig eingenommen werden – in der Regel etwa fünf Tage, maximal jedoch zwei Wochen.

Pelargonium

- Heilpflanze aus Südafrika.
- Studien deuten darauf hin, dass Pelargonium die Vermehrung von Viren hemmen und das Immunsystem unterstützen kann.
- Kann Beschwerden einer Erkältung oder akuten Bronchitis lindern und die Krankheitsdauer verkürzen.

Thymian und Efeu

- Können helfen, wenn sich die Erkältung auf die Bronchien ausbreitet und Husten auftritt.
- Meist als Sirup oder pflanzlicher Extrakt erhältlich.
- Efeu kann zähen Schleim lösen.
- Thymian kann die Atemwege entspannen und das Abhusten erleichtern.