Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Hilft ein heißes Hühnersüppchen bei Erkältung?

Mon, 01/11/2016 - 16:31

Das klassische Rezept einer Hühnersuppe enthält – neben Suppenhuhn – unter anderem Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Lauch und Petersilie. Zusammen mit etwas Salz und Pfeffer sind diese nährstoff- und vitaminreichen Zutaten genau das, was der erkältungskranke Mensch braucht. Auch wenn es keine wissenschaftlichen Beweise dafür gibt, gibt es doch Hinweise, dass eine Hühnersuppe bei einer Erkältung hilfreich sein kann. Der Dampf der Suppe kann die Stirnhöhle beruhigen. Die heiße Flüssigkeit wirkt schleimlösend und lässt die Nasensekrete besser ablaufen.
Wenn das Huhn in der Suppe sanft gart, gibt das Fleisch den Eiweißstoff Cystein ab. Dieses ist als entzündungshemmend und schleimlösend bekannt. Das Salz wirkt als Elektrolyt und begünstigt die Flüssigkeitszufuhr. Der Pfeffer regt die Speichelproduktion an und hilft, den Schleim zu verdünnen. Und nicht zu vergessen: Für viele Menschen ist das fürsorgliche Zubereiten und Servieren ein echter Balsam für die Seele, der den Heilungsprozess vorantreibt.

Medien-Information
Bozen, 11.01.2016