

Hühnersuppe bei Erkältung

Egal ob bei Erkältungen, bei Katerstimmung oder bei Liebeskummer, immer waren unsere Grossmütter mit Hühnersuppe zur Stelle. Und das zu Recht – zumindest was Erkältungen betrifft. Die Inhaltsstoffe von Poulet und Gemüse sollen eine entzündungshemmende Wirkung haben. Die heisse Flüssigkeit hält zudem die Schleimhäute feucht, die Dämpfe befreien die verstopfte Nase und verlangsamen die Vermehrung der Erkältungsviren. Mit einem Stück geriebenem Ingwer oder etwas fein gehacktem Chili lässt sich die entzündungshemmende Wirkung noch zusätzlich steigern.

