Hilft Hühnersuppe wirklich bei Erkältung?

(ddp direct)Hühnersuppe kann Entzündungsprozesse in Nase und Hals eindämmen und ist damit eine leckere und hilfreiche Mahlzeit, um Erkältungsbeschwerden im Winter zu lindern. Zu diesem Ergebnis kommen US-amerikanische Wissenschaftler der Universität Nebraska.(1)

* Die Zutaten einer frischen Hühnersuppe können gegen Infekte der oberen Atemwege wirken. Die Forscher gehen davon aus, dass die Aktivität der weißen Blutkörperchen, die an Erkältungsprozessen beteiligt sind, gehemmt wird: Wenn bei einem Infekt Viren in die Schleimhäute der oberen Atemwege eindringen, bewegen sich weiße Blutkörperchen dorthin. Durch die Ansammlung weißer Blutkörperchen schwellen die Schleimhäute an und es kommt zu Husten und Schnupfen. Hühnersuppe setzt die Aktivität der weißen Blutkörperchen herab, wodurch Erkältungssymptome vermindert werden können.

* Darüber hinaus haben das Hühnerfleisch sowie das gekochte Gemüse eine entzündungshemmende Wirkung. Welche Inhaltsstoffe im Detail für die wohltuende Wirkung der Hühnersuppe bei Erkältung verantwortlich sind, konnte das Forscher-Team aus Nebraska noch nicht klären. Hierzu sind weitere Studien notwendig. Fest steht, dass der heiße Dampf der Suppe die Schleimhäute zusätzlich befeuchtet und dafür sorgt, dass das Sekret in Hals und Nase besser abfließen kann.

* Die Suppe trägt außerdem zur täglichen Flüssigkeitszufuhr bei. Der Körper braucht bei einer Erkältung ausreichend Flüssigkeit 1,5 bis 2 Liter täglich sollten es laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung mindestens sein. Geeignete Durstlöscher sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen im Mischungsverhältnis 1/3 Saft zu 2/3 Wasser.

* Eine Hühnersuppe allein ist aber nicht der Schlüssel zu starken Abwehrkräften. Grundsätzlich ist es wichtig, sich abwechslungsreich und ausgewogenen zu ernähren besonders wenn das Immunsystem geschwächt ist. Bei Obst und Gemüse bietet die Regel "5 am Tag" Orientierung, das heißt zwei Portionen Obst mit insgesamt etwa 250 Gramm und mindestens drei Portionen Gemüse mit 400 Gramm werden empfohlen. Frisches Obst, vor allem Zitrusfrüchte, und viele Gemüsearten wie Paprika sind darüber hinaus gute Vitaminquellen. Das darin enthaltene Vitamin C beispielsweise unterstützt das Immunsystem des Körpers.

Shortlink zu diesem Social Media Release:
http://shortpr.com/6mdi1l

Permanentlink zu diesem Social Media Release:
http://www.themenportal.de/gesundheit/hilft-huehnersuppe-wirklich-bei-erkaeltung-97730

=== Hilft Hühnersuppe wirklich bei Erkältung? (Teaserbild) ===

Hühnersuppe kann Entzündungsprozesse in Nase und Hals eindämmen und ist damit eine leckere und hilfreiche Mahlzeit, um Erkältungsbeschwerden im Winter zu lindern. Zu diesem Ergebnis kommen US-amerikanische Wissenschaftler der Universität Nebraska.

Shortlink:
http://shortpr.com/5xmx5p

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/hilft-huehnersuppe-wirklich-bei-erkaeltung

=== Hilft Hühnersuppe wirklich bei Erkältung? (Bild) ===

Hühnersuppe kann Entzündungsprozesse in Nase und Hals eindämmen und ist damit eine leckere und hilfreiche Mahlzeit, um Erkältungsbeschwerden im Winter zu lindern. Zu diesem Ergebnis kommen US-amerikanische Wissenschaftler der Universität Nebraska.

Shortlink:
http://shortpr.com/5xmx5p

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/hilft-huehnersuppe-wirklich-bei-erkaeltung

=== Dr. oec. troph. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Dr. oec. troph. Elke Arms: verantwortlich für die Ernährungsberatung im Nestlé Ernährungsstudio (http://ernaehrungsstudio.nestle.de)

Shortlink:
http://shortpr.com/u9fu8r

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/dr-oec-troph-elke-arms-ernaehrungswissenschaftlerin-im-nestl-ernaehrungsstudio

=== Screenshot Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Nestlé Ernährungsstudio: Mit 500.000 Besuchern pro Monat zählt der interaktive Ratgeber zu den führenden Adressen für Ernährungsfragen im Internet (http://ernaehrungsstudio.nestle.de).

Shortlink:

http://shortpr.com/r63ngj

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/screenshot-nestl-ernaehrungsstudio

=== Logo Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Nestlé Ernährungsstudio: Mit 500.000 Besuchern pro Monat zählt der interaktive Ratgeber zu den führenden Adressen für Ernährungsfragen im Internet (http://ernaehrungsstudio.nestle.de).

Shortlink:
http://shortpr.com/uuhp2l

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/logo-nestl-ernaehrungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 750.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Jutta Bednarz

Nestlé Deutschland AG
Lyoner Straße 23
60523
Frankfurt/Main

EMail: Jutta.Bednarz@de.nestle.com
Website: http://ernaehrungsstudio.nestle.de
Telefon: 069/6671-3740

Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

dietrich@dkcommunications.de

Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

shortpr.com/6mdi1l
dietrich@dkcommunications.de

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 750.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Anlage: Bild