Gesundheitstipp

Warmes Bier hilft bei Erkältung

Warmes Bier ist bei Erkältungen tatsächlich empfehlenswert. Das alte Hausmittel lindert nicht nur den Schnupfen, sondern enthält auch ätherische Öle und Bitterstoffe, die einen stark beruhigenden und Schlaf fördernden Effekt haben, wie die Techniker-Krankenkasse in Frankfurt berichtet. Ausserdem wirkten die Bitterstoffe antibakteriell und bekämpften Krankheitserreger.

Nicht über 40 Grad

Warmes Bier mache angenehm müde, der Körper beginne zu schwitzen und scheidet Schlacken und Giftstoffe schneller aus. Allerdings dürfe das Bier nicht über 40 Grad erwärmt werden, da zu viel Hitze die wertvollen Inhaltsstoffe zerstöre. Sinnvoll sei der Zusatz von Zucker, das dies die Aufnahme ins Blut fördere.

Nicht für Kinder und Alkoholiker

Die Krankenkasse rät aber zugleich zur Vorsicht: Alkohol entziehe dem Körper auch Wasser, und zu viel davon schwäche das Immunsystem. Völlig ungeeignet ist das Hausmittel natürlich für Kinder und bei Alkoholproblemen. (ap)