



Hühnersuppe

Warum hilft sie gegen Erkältung?



test 02/2005

Der Hals kratzt, die Nase trieft – jetzt tut eine Hühnersuppe gut. Das ist beileibe kein Aberglaube, sondern naturwissenschaftlich abgesegnet. Studien an der Universität von Nebraska brachten zutage: Hühnersuppe blockiert im Organismus bestimmte weiße Blutkörperchen, so genannte Neutrophile, die für Entzündungsprozesse mitverantwortlich sind. Neutrophile werden bei Virusinfektionen, so auch bei grippalen Infekten, in großen Mengen freigesetzt.

Außerdem belegt: In Hühnersuppe steckt der Eiweißstoff Cystein. Und der wirkt entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute. Zusätzlich enthält Hühnersuppe beträchtliche Mengen des Mineralstoffs Zink – und zwar gebunden an den Eiweißbaustein Histidin. Durch diese Kombination soll das bei Infekten hilfreiche Zink besonders gut resorbierbar sein.

Tipp: Sie können die entzündungshemmende Wirkung der Hühnersuppe noch steigern, wenn Sie ein Stück Ingwerwurzel, etwas Chili und eine Handvoll schwarze Bohnen mitkochen. Das detaillierte Rezept für diese „Zaubersuppe“ finden Sie in unserem Kochbuch durchs Jahr.

09.01.2009 © Stiftung Warentest. Alle Rechte vorbehalten.