

## **Mythos Milch: Schadet sie bei Erkältung oder heilt sie wirklich?**

Erfahren Sie von HNO-Arzt Bernhard Junge-Hülsing, ob Milch während einer Erkältung schadet oder hilfreich sein kann.

**Starnberg, Deutschland** - Husten, Schnupfen, Heiserkeit – die typischen Begleiter einer Erkältung! Doch ob Milch jetzt hilft oder schadet, sorgt für hitzige Diskussionen. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt Bernhard Junge-Hülsing aus Starnberg klärt auf: Milch hat keinen negativen Einfluss auf Erkältungssymptome! Eine australische Studie zeigt, dass die Symptome sich nicht verschlimmern, selbst kalte Milch kann wohltuend sein. Nur bei einer Milch-Eiweiß-Sensibilisierung oder Laktoseintoleranz sollte man auf Milch verzichten, betont der Experte.

Was ist mit der traditionellen Honigmilch bei Halsschmerzen? Junge-Hülsing warnt: Der Placebo-Effekt mag helfen, doch objektiv bringt sie nicht viel. Honig besitzt zwar antibakterielle Eigenschaften, doch die Milch dient lediglich als Träger. Verzehren Sie ihn besser in lauwarmer Milch, um die gesunden Inhaltsstoffe zu bewahren. Außerdem, aufgepasst bei Zucker: Der schadet der Mundflora und erhöht die Magensäureproduktion, wodurch Erkältungen schlimmer werden können. Für die beste Abwehr empfiehlt Junge-Hülsing stilles Wasser als Erfrischung während der Erkältungszeit. Für mehr Einsichten zu diesem Thema, **siehe die aktuelle Berichterstattung auf [www.aachener-zeitung.de](http://www.aachener-zeitung.de)**.

Details

**Ort**

Starnberg, Deutschland

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**