

Bei Erkältung die ganze Nacht schwitzen = gesund??

Beitrag von „notavailable“ vom 8. Februar 2012 20:51

Hallo,

bei einer Erkältung ist es ja gesund, zu schwitzen. Nun frage ich mich aber, ob es auch OK ist, die ganze Nacht durchzuschwitzen. Oftmals schlafe ich mit Wärmeflasche und zwei dicken Decken ein. Falls ich nachts aufwache, wechsle ich natürlich meinen Schlafanzug (🤪). Wenn nicht, dann eben nicht.

Was meint ihr dazu?

Grüße.