

# Bei Erkältung die ganze Nacht schwitzen = gesund??

Beitrag von „Hamilkar“ vom 8. Februar 2012 21:22

Meiner Erfahrung nach ist das gesund und gut. Am nächsten Morgen fühlte ich mich dann immer schon viel besser, manchmal hat mich das nächtliche Schwitzen vollständig kuriert. Bitte auch für eine schön lange Nacht sorgen, also ein bisschen eher ins Bett gehen als normal.

Die Heizung anstellen, aber nicht zu hoch, und schön warm einkuscheln, aber nicht übertrieben viele Decken, denn die "Gefahr" dabei ist meiner Meinung nach, dass wenn man in der Nacht aufwacht, man den Arm oder das Bein rausstreckt zur Kühlung, und eben das muss vermieden werden wegen drohender Unterkühlung. Deshalb würde ich auch nicht den Schlafanzug wechseln, den kannst Du ja am Morgen immer noch in die Wäsche tun.

Ebenso wie Siobhan möchte ich mich aber nicht zu weit aus dem Fenster lehnen: Wenn Deine Erkältung von Tag zu Tag schlimmer wird und schon lange anhält, solltest Du auf jeden Fall zum Arzt gehen. Auch wenn das nervt, Zeit kostet; ich gebe zu, dass ich mit Doktor Internet oft ganz gut gefahren bin. Aber wenn es was Ernsteres wäre oder wird, würde ich natürlich zum richtigen Arzt gehen.

Hamilkar