

JETZT DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN!

Einen „grippaler Infekt“, wie man die schweren Erkältungserkrankungen mit starkem Husten, Schnupfen und bisweilen auch mit Halsschmerzen im Medizinerdeutsch nennt, halten viele Menschen für den unausweichlichen Begleiter in der kalten Jahreszeit. Doch das muss keineswegs so sein!

Mit gezielten Vorbeugemaßnahmen kann man seinem Körper helfen, sich gegen Erkältungserkrankungen zur Wehr zu setzen! Erkältungssymptome werden fast immer durch Virusinfektionen hervorgerufen. Arzneimittel, die Viren abtöten, gibt es bisher nicht. Lediglich die Vermehrung der Viren kann durch Medikamente gehemmt werden.

Den Rest muss die Körperabwehr allein bewältigen. Um möglichst sicher gegen diese unangenehmen Virusinfektionen vorgehen zu können, empfiehlt sich deshalb, die Körperabwehr zu stärken und wachsam und aufmerksam gegen Erkältungsviren zu erhalten. Um dieses Ziel zu erreichen, stehen in der Apotheke zahlreiche so genannte Immunmodulatoren zur Verfügung.



Foto: Colourbox.com

Das sind meistens pflanzliche Arzneimittel, die, wenn man sie regelmäßig während der Wintermonate einnimmt, eine Abwehrkräfte stimulierende Wirkung entfalten. Ein bekanntes Beispiel für solche immunmodulierenden Pflanzen ist der Sonnenhut. Seine Wirkung kann durch die zusätzliche regelmäßige Einnahme eines ausreichend hoch dosierten Multivitaminpräparates, das mit Mineralstoffen ergänzt sein sollte, noch weiter verbessert werden.

Denn die meisten Vitamine sind wasserlöslich und werden im Organismus nicht gespeichert. Mit dem Urin werden sie wieder ausgeschieden und können dann im entscheidenden Moment, wenn der Körper sie für seine wichtige Abwehrarbeit dringend benötigt, gerade fehlen.

Das Ergebnis ist dann oft eine über Tage quälende, lästige Erkältungserkrankung mit laufender Nase und störendem Husten.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollte man bei Zeiten mit der regelmäßigen Einnahme von Immunmodulatoren und Multivitaminpräparaten beginnen. Wer dazu noch täglich mindestens 1 Gramm Vitamin C, beispielsweise als Brausetablette, einnimmt, ergänzt die körpereigene Abwehrleistung auch noch durch den von hohen Vitamin-C-Dosierungen ausgehenden medikamentösen Infektionsschutz.

So kann man seinem Körper auf dreierlei Weise dabei helfen, das gerade zur Erkältungszeit von ihm geforderte Höchstmaß an Abwehrleistung erbringen zu können.

Und für den Fall, dass man dennoch von den Erkältungsviren erwischt werden sollte, kann man sich am besten mit Salbeiblättern und Thymiankraut aus der Apotheke bevorraten, die ausgezeichnete Erkältungstees liefern.

Wir halten nicht nur alle wichtigen Vorbeugemittel bereit, sondern bieten auch Hilfe, wenn es einen so richtig erwischt hat!