



Aktiv im Leben, stark bei Erkältungen

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 22 Jun 2017 - 10:51

Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist elementar für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Der Durchschnittsdeutsche sitzt 7,5 Stunden pro Tag, wer im Büro arbeitet sogar 11 Stunden.* Bewegung ist der richtige Ausgleich zum statischen Alltag und sollte in den Tagesablauf integriert werden. Denn Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt die körpereigene Immunabwehr an und belüftet die Lunge. Das Ergebnis: Man fühlt sich wacher, fitter und ist oft auch weniger anfällig für Infekte. Leider klappt das nicht immer, auch den größten Bewegungsfan kann eine Erkältung erwischen. Für eine baldige Rückkehr ins aktive Leben sorgen pflanzliche Schleimlöser wie GeloMyrtol forte, die Husten und Schnupfen schnell und gezielt bekämpfen.

Morgens eine kurze Bewegungseinheit, in der Mittagspause zügig eine Runde durch den Park drehen oder nach Feierabend das Rad für den Heimweg nutzen. Auch wenn es manchmal schwerfällt: Unser Körper muss gefordert werden. Denn Bewegung hält den Bewegungsapparat, die Adern und die Lunge gesund - und steigert das Wohlbefinden. Wer die Gelegenheit hat, sollte sich unbedingt unter freiem Himmel bewegen: Die Sonne fühlen, den Wind spüren oder auch mal nass werden. Dabei muss es nicht gleich die große Sporteinheit sein. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt: Mindestens 30 Minuten pro Tag in Bewegung zu sein. Dazu zählen zügiges Gehen, Walken oder Radfahren, aber auch Yoga, Tanzen und alle Arten von Fitnessstraining.

Viele positive Effekte

Die gleichmäßige, körperliche Belastung regt den Kreislauf und die Durchblutung an - wir kommen in Schwung. Eine vertiefte Atmung durchlüftet die Lunge und der Körper schüttet Serotonin, Dopamin und Endorphine aus; Stress wird abgebaut, die Stimmung steigt. Mäßiges Training aktiviert zudem Makrophagen sowie natürliche Killerzellen und unterstützt so effektiv das Immunsystem. Aktivitäten an der frischen Luft stärken zusätzlich den Abwehrmechanismus der Schleimhäute, eine erhöhte Sauerstoffversorgung der Zellen erleichtert das Durchatmen. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf runden das Gesundheitsprogramm ab und helfen, langfristig aktiv zu bleiben.

Zu viel des Guten

Moderat bewegen kann man sich so viel und so oft man will, Sport hingegen sollte gut dosiert werden. Wer nur sporadisch die Turnschuhe schnürt oder besonderen Ehrgeiz an den Tag legt, setzt seinen Körper unter Stress. Optimal ist ein regelmäßiges, sich langsam steigerndes Sportprogramm. Ist der Belastungsreiz doch mal höher, ist es wichtig, nach der Bewegungseinheit Raum und Zeit für ausreichende Regeneration zu schaffen. Denn der sogenannte Open-Window-Effekt macht den Körper bis zu drei Tage nach einer hohen Belastung besonders anfällig für Infekte. Auch Bewegung bei extremen Temperaturen oder "Schietwetter" können die körpereigene Abwehr schwächen und bei einer Erkältungswelle der Aktivität ein Ende setzen.

Luft für einen aktiven Alltag

Ist der Kopf dicht und die Nase zu, sind Stimmung und Bewegungsdrang auf dem Nullpunkt. Man wünscht sich nichts als Ruhe. Jetzt hilft das pflanzliche Multitalent GeloMyrtol forte, die lästigen Symptome Husten und Schnupfen schnell zu lindern. Sein Spezialdestillat ätherischer Öle wirkt multifaktoriell: Es löst den zähen Schleim in den Nasennebenhöhlen und Bronchien, bekämpft die Entzündung der Schleimhaut und wirkt gegen die häufigsten bakteriellen Infektionserreger. Die Atemwege werden spürbar vom zähen Schleim befreit und die



Lunge kann besser mit Sauerstoff versorgt werden. Da steigt auch die Laune - und die Lust auf Bewegung kehrt zurück.

*DKV Report 2016 "Wie gesund lebt Deutschland?"

Den Pflichttext zu GeloMyrtol® forte finden Sie hier: <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html> [1]

Pressekontakt:

Jasmin Oediger
Rothenburg & Partner Medienservice GmbH
Friesenweg 5f
22763 Hamburg
Tel. +49 (0)40 889 10 80
E-Mail: oediger@rothenburg-pr.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:30): <http://www.medkom24.eu/node/22437>

Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html>

[2] <mailto:oediger@rothenburg-pr.de>