



Die Erkältungswelle rollt – Ist es jetzt zu spät für sinnvolle Vorbeugung gegen die lästigen Erkältungen?

Von Navitum

Erstellt am 10 Jan 2013 - 14:49

Die Virus-Grippe in Form der klassischen saisonalen Grippe ist in Deutschland angekommen. Die Krankheitsfälle sind häufig und die Erkrankungen werden sich immer weiter ausbreiten. Begleitet werden diese echten Virus-Grippen zusätzlich von einer stark steigenden Zahl von Erkältungskrankheiten, die nicht mit der echten Grippe zu verwechseln sind. Gegen die echten Grippen helfen nur die frühzeitige Impfung und die vom Arzt zu verordnenden Neuramidasehemmer. Schutz vor den lästigen Erkältungskrankheiten bieten sie jedoch nicht. Was kann man also tun, um das Immunsystem zu stärken und sich auch vor Erkältungen zu schützen?

Nun zunächst einmal sind die allgemeinen Maßnahmen für ein gesundes Immunsystem hilfreich. Gesunde Ernährung und ausgewogen Sport an der frischen Luft. Das stärkt die Immunzellen und hilft die Erkältungsviren abzuwehren. Wer zusätzlich noch etwas tun will, hat zwei weitere Möglichkeiten, die sich beide gut ergänzen. Mit Probiotika kann gezielt das zelluläre Abwehrsystem gestärkt werden und mit Zink in Kombination mit Vitamin C kann das Andocken der Erkältungsviren an die Nasenschleimhaut verhindert werden. Das haben aktuelle Forschungen immer wieder bestätigt. Wer profitiert von dieser Art von Vorbeugung besonders? Der top fitte Musterathlet wohl eher weniger. Sein Immunsystem dürfte stark genug sein, um mit dem Angriff der Erkältungsviren fertig zu werden. Am meisten dürften wohl Menschen von den ergänzenden Maßnahmen profitieren, die beispielsweise durch beruflichen, universitären oder häuslichen Stress oder unausgewogene Ernährung ein geschwächtes Immunsystem aufweisen. Diesen Menschen empfehlen Ärzte und Apotheker gerade jetzt im Winter die ergänzende Einnahme eines wirksamen Probiotikums, wie der medizinischen Hefe *Saccharomyces boulardii* und eines hochdosierten Zink/Vitamin C Präparates. Die probiotische Hefe ist als afterbiotic® (PZN 4604255) verfügbar. Zink plus Vitamin C gibt es als FluVitim® (PZN 0765783) in gut schmeckenden Lutschtabletten. FluVitim® und afterbiotic® können über Apotheken oder direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei bezogen werden.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [1]) vertreten.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741 oder 0611-9505753

E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:56): <http://www.medkom24.eu/node/17185>

Links:

[1] <http://facebook.de/navitum>

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>