



Endlich wieder Luft

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 22 Mai 2018 - 13:36

Eisige Winterluft im Freien, trockene Heizungsluft in geschlossenen Räumen und weitverbreitete Atemwegsinfekte – unseren Atemwegen wird im Winter viel zugemutet. Es wird Zeit, dass die Temperaturen steigen und wir wieder tief durchatmen können. Doch aufgepasst: Im Frühling sind die Atemwege noch geschwächt, die Gefahr für Infekte ist hoch. Deswegen jetzt die Atemwege stärken: Mit Bewegung und frischer Luft. Sollte sich dennoch ein Atemwegsinfekt ankündigen, hilft ein Spezialdestillat ätherischer Öle (in GeloMyrtol® forte) schnell wieder Luft zu bekommen.

Licht, Luft, Lebensfreude – darauf haben wir seit Monaten gewartet. Die dicke Kleidung bleibt im Schrank, wir möchten unbeschwert die Sonne genießen. Bei aller Freude über steigende Temperaturen und wärmende Sonnenstrahlen heißt es jedoch: Aufgepasst! Auch jetzt sind noch Erkältungsviren aktiv. Hinzu kommt, dass unsere Atemwege vom Winter noch stark mitgenommen sind. Schnell erinnern Schnupfen, Husten und Druckkopfschmerz wieder an die Wintermonate. Besser jetzt aktiv die Atemwege unterstützen.

Frische Luft und Bewegung

Bewegung an der frischen Luft wirkt wie eine Sauerstoffdusche, der Körper wird maximal mit Sauerstoff versorgt. Auch die Lunge wird bis in die kleinsten Verzweigungen „durchatmet“ – ein wichtiger Aspekt, um sie langfristig gesund zu halten und stark zu machen. Deswegen sollten wir uns einmal am Tag so bewegen, dass die Atmung beschleunigt wird. Es muss nicht immer das große Sportprogramm sein, auch schnell die Treppe hochgehen kann bereits die Atemfrequenz erhöhen. Ideal ist jedoch Bewegung an der frischen Luft – am besten im Wald. Die saubere, feuchte Umgebungsluft ist eine Frischekur für unsere Atemwege. Sie gibt Ihnen die Gelegenheit buchstäblich durchzuatmen. Doch leider können auch diese Maßnahmen nicht zu 100 Prozent vor einer Erkältung schützen. Kündigt das erste Halskratzen eine Erkältung an, empfiehlt es sich, schnell zu reagieren, um Schlimmeres zu verhindern.

Selbstheilungskräfte der Atemwege aktivieren

Halsschmerzen, Schnupfen, Husten – so ist der übliche Ablauf einer Erkältung. Wer schnell gegensteuert und die Immunabwehr der Atemwege unterstützt, kann eine Ausbreitung der Erkältung verhindern. Der pflanzliche Schleimlöser GeloMyrtol® forte unterstützt effektiv die Selbstheilungskräfte der Atemwege und ist aufgrund seiner pflanzlichen Herkunft gut verträglich. Bei Husten, Schnupfen und Druckkopfschmerz befreit das Spezialdestillat aus ätherischem Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl (ELOM-080) die Atemwege spürbar ab der ersten Einnahme. GeloMyrtol® forte wirkt wie eine Inhalation von innen: Es löst den Schleim, hemmt die Entzündung und fördert den Heilungsprozess. Eine Verschlimmerung der Erkältung mit Nasennebenhöhlenentzündung oder Bronchitis kann durch eine frühzeitige Einnahme verhindert werden. Die Atemwege erholen sich – und es kann schnell wieder nach draußen gehen.

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

Pressekontakt:

Jasmin Oediger

Rothenburg & Partner Medienservice GmbH

Friesenweg 5f



22763 Hamburg

oediger@rothenburg-pr.de [2]

040 889 10 80

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:43): <http://www.medkom24.eu/node/23210>

Links:

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

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