



## Erkältungen vorbeugen und behandeln – Was bringt was, was bringt nichts?

Von Navitum

Erstellt am 20 Nov 2013 - 10:36

Die letzten Tage haben es überdeutlich gezeigt. Der Winter steht vor der Tür. Die Temperaturen gingen in den Keller und es gab sogar schon den ersten Frost und Schnee. Spätestens jetzt sollte das Immunsystem winterfest gemacht werden, um Erkältungen vorzubeugen und deren Verlauf abzuschwächen. Aber wie? Mit viel Sport, durch Abhärten in der Sauna und durch Wechselbäder oder ernährungsphysiologisch mit Vitamin C und Zink?

Gute Nachrichten gibt es für eifrige Sportler. Wer Sport im vernünftigen Rahmen betreibt, der tut auch seiner Immunabwehr was Gutes. Diese wird gestärkt und ist demzufolge besser gerüstet, dem Angriff der Erkältungsviren standzuhalten. Anders sieht es da schon aus bei der beliebten Sauna. Wer viel in die Sauna geht, schützt sich nicht zusätzlich vor Erkältungen. Das Gleiche gilt für Wechselbäder. Da bringt eine gesunde, vitaminreiche Ernährung schon mehr. Auch die Einnahme von Vitamin C plus Zink. Für beide Vitalstoffe liegen zwischenzeitlich so umfangreiche Daten vor, dass ihr Nutzen bei Erkältungskrankheiten als bewiesen angesehen werden kann. Mit Vitamin C nehmen Erkältungen im Allgemeinen einen kürzeren und milderen Verlauf. Zusätzlich kann das Vitamin bei Menschen mit Belastungssituationen, wenn es prophylaktisch eingenommen wird, das Erkältungsrisiko deutlich herabsetzen. Ähnliches gilt für Zink. Prophylaktisch eingenommen senkt es das Erkrankungsrisiko. Wird es akut bei einer beginnenden Erkältung angewandt, kann es den Verlauf der Erkältung günstig beeinflussen. Es ist deshalb ausgesprochen sinnvoll, das Immunsystem mit Bewegung und Sport sowie dem Verzehr von Vitamin C plus Zink winterfest zu machen. Am besten sofort, bevor die ersten Erkältungssymptome auftauchen. Navitum Pharma hat mit FluVitam® ein Präparat entwickelt, das nach Dosis und Darreichungsform den modernen Anforderungen und Ergebnissen der wissenschaftlichen Forschungen zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen entspricht. Pro Lutschtablette sind 600mg Vitamin C und 5mg Zink enthalten, die schnell freigesetzt werden, damit sie dem Immunsystem im Abwehrkampf gegen die Erkältungsviren unverzüglich zur Verfügung stehen können. Und besonders angenehm für die Anwender, die Tabletten schmecken richtig gut nach Orangen. FluVitam® kann direkt bei Navitum Pharma oder über Amazon unter <http://www.amazon.de/gp/product/B0041M7NDU> [1] versandkostenfrei bezogen werden. Auch sind günstige Packungen für 3 und 6 Monate im Handel.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

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

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:29):** <http://www.medkom24.eu/node/18470>

### Links:

[1] <http://www.amazon.de/gp/product/B0041M7NDU>

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

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



## **Erkältungen vorbeugen und behandeln – Was bringt was, was bringt nichts?**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

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