



## Sonne und Wärme gehen – Erkältungen mit Husten und Schnupfen kommen

Von Navitum

Erstellt am 19 Sep 2011 - 13:18

Jetzt ist die richtige Zeit, um sich auf Herbst und Winter vorzubereiten. Dazu gehört auch, sich durch ein starkes Immunsystem vor Erkältungen mit Husten und Schnupfen zu schützen. Denn bevor die Erkältungsviren wieder ideale Vermehrungsbedingungen vorfinden, sollte das Immunsystem so gestärkt sein, dass es den Kampf gegen die Eindringlinge gewinnen kann. Um das Immunsystem zu stärken gibt es viele gute Ratschläge und Empfehlungen. Manche sind wirksam, manche sind weniger wirksam, aber es gibt auch welche, die nur Geld kosten und nichts bringen. Gut ist es deshalb, wenn man auf Empfehlungen zurückgreifen kann, die in wissenschaftlichen Studien ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt haben. Der Verzehr von Zink und Vitamin C gehört dazu.

Schutz vor Erkältungskrankheiten, die zwar immer lästig, in der Regel jedoch harmlos verlaufen, wünscht sich für die Wintermonate jeder. Impfen kann man sich gegen Erkältungen nicht. Die Grippeimpfung hilft nur bei der echten Virusgrippe, nicht bei Erkältungen oder grippalen Infekten, wie der Arzt sagen würde. Bleibt also nur übrig, rechtzeitig das Immunsystem zu stärken, um es für den Kampf mit den Erkältungsviren zu stärken. Da sind zunächst einmal allgemeine Maßnahmen für ein gesundes Immunsystem hilfreich. Gesunde Ernährung und ausgewogen Sport an der frischen Luft. Das stärkt die Immunzellen und hilft Grippe- wie auch Erkältungsviren abzuwehren. Wer zusätzlich noch etwas tun will, hat zwei weitere Möglichkeiten, die sich beide gut ergänzen. Mit probiotischen Yogurts kann allgemein das zelluläre Abwehrsystem gestärkt werden und mit Zink in Kombination mit Vitamin C kann, mechanistisch betrachtet, das Andocken der Erkältungsviren an die Nasenschleimhaut verhindert werden. Das haben aktuelle Forschungen immer wieder bewiesen. Als Folge davon können Anzahl und die Dauer von einzelnen Erkältungsepisoden in der Wintersaison reduziert werden. Allerdings unter der Voraussetzung, dass mit dem Verzehr der Zink plus Vitamin C Lutschtabletten rechtzeitig begonnen wird, auf jeden Fall bevor die Viren die Zellen in der Nasenschleimhaut massenhaft befallen. Da keiner von uns die Viren sehen oder riechen kann, empfehlen Experten mit den Vorbeugemaßnahmen bereits mit Beginn der kälteren Jahreszeit zur Stärkung des Immunsystems zu beginnen. Bleibt noch die Frage, wer von dieser Art der Vorbeugung besonders profitiert? Vermutlich nicht der top fitte Musterathlet. Sein Immunsystem dürfte stark genug sein, um die Erkältungsviren abzuwehren. Am meisten dürften Menschen von den ergänzenden Maßnahmen profitieren, die beispielsweise durch beruflichen oder häuslichen Stress oder unausgewogene Ernährung ein geschwächtes Immunsystem aufweisen. Aber auch Sportler, die sich in einer aktiven Trainingsphase befinden. Nicht zu vergessen ältere Menschen, deren Immunsystem häufig geschwächt ist. Diesen Menschen empfehlen Ärzte und Apotheker schon jetzt im frühen Herbst mit dem regelmäßigen Verzehr geeigneter Präparate wie FluVitum® Lutschtabletten zu beginnen. Gemäß den gemachten Erfahrungen sind für die Anwendung von Zink und Vitamin C Lutschtabletten von Vorteil, da sie es ermöglichen, dass das Zink direkt mit den Zellen im Hals-Rachenbereich in Kontakt treten kann. Pro Lutschtablette FluVitum® sind 600mg Vitamin C und 5mg Zink enthalten, die schnell freigesetzt werden, damit sie dem Immunsystem im Abwehrkampf unverzüglich zur Verfügung stehen können. Und besonders angenehm für die Anwender, die Tabletten schmecken richtig gut nach Orangen. FluVitum (PZN 0765783) in der Monatspackung kostet 29,50€ und kann über Apotheken oder direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei bezogen werden. Ferner sind günstige Packungen für 3 Monate (PZN 5858093) im Handel. Wegen der spezifischen Zusammensetzung sind die Produkte von Navitum Pharma nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte austauschbar. Jede Apotheke kann FluVitum® ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei für die Kunden bestellen. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Sie können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753



E-Mail: [Gerhard.Klages@navitum.de](mailto:Gerhard.Klages@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:44):** <http://www.medkom24.eu/node/15106>

### Links:

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

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>