



Vanessa Halen: Fit durch den Herbst – aber ohne Erkältung

Von *PR-Info*

Erstellt am 4 Sep 2014 - 06:30

Wenn der Herbst beginnt, dann beginnt auch wieder die klassische Erkältungszeit. Das Wetter ist unbeständig, mal nass und kalt, mal trocken und sonnig. Und in unseren vier Wänden wird ordentlich geheizt, die Luft ist dadurch oft trocken und sauerstoffarm. Wetterkapriolen und schlechtes Raumklima belasten unser Immunsystem enorm. Wer jetzt nicht optimal vorsorgt, den erwischt es schnell: eine Erkältung mit Husten, Schnupfen und Halsbeschwerden hat so ein leichtes Spiel.

Richtig vorbeugen ist die beste Medizin

Das Immunsystem trainiert man am besten, indem man regelmäßig und moderat Sport treibt. Am besten sind Spaziergänge oder leichtes Joggen und Walking an der frischen Luft – auch bei Wind und Wetter. Wer das überhaupt nicht mag, der sollte wenigstens täglich für frische Luft in den eigenen vier Wänden sorgen und hier durch Homesport den Körper trainieren. Eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und ballaststoffreichen Vollkornprodukten füllt die Vitaminspeicher des Körpers auf und macht das Immunsystem stark. Zink aus mageren Fleischsorten, Schalentieren, Leber, Käse, Haferflocken, Vollkornbrot und Hülsenfrüchten kann erwiesenermaßen einer Erkältung besonders gut vorbeugen. Auch Wechselduschen trainieren die Abwehrkräfte, indem sie die Durchblutung fördern und so über das Blut für eine optimale Vitalstoffversorgung bis in die kleinste Zelle sorgen. Wer nun noch auf ausreichenden Schlaf und an stressigen Tagen auf gezielte Entspannung achtet, der macht sein Immunsystem fit für den Herbst.

Natürliche Behandlung bei Erkältung

Bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung sollte man handeln. Die Natur bietet viele Heilmittel, die zuverlässig und schnell helfen. Meerrettich enthält wertvolle Scharf-Öle, die gegen Viren und Bakterien wirken. Bei einer Erkältung hilft es, drei bis fünf mal täglich einen Teelöffel Tafelmeerrettich aus dem Glas mit viel Flüssigkeit einzunehmen. Ebenso wirksam ist Eukalyptus-Öl, das im Handel als Erkältungsmittel erhältlich ist. Auch scharfe Gewürze wie Chili oder Pfeffer machen den Erkältungsviren zu schaffen. Besonders gut schmeckt und wirkt eine scharfe Hühnersuppe. Viel Tee trinken hilft, den Körper zu entgiften. Gut geeignet sind Grüner Tee oder Erkältungstee mit wertvollen Kräutern wie Salbei und Thymian. Dampfinhalationen mit heißem Kamillentee lindern Symptome wie Nasenverstopfung und Kopfdruck. Wenn man schließlich noch stets für kuschelig warme Füße sorgt, dann wird man sich schnell wieder besser fühlen. Dabei leisten auch die gute alte Wärmeflasche oder ein Körnerkissen, das sich in der Mikrowelle aufwärmen lässt, beste Dienste.

Weitere Informationen über ihre Bücher, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

presse@bod.de [2]



Kontakt und Presseanfragen:

vanessa.halen@web.de [3]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:56): <http://www.medkom24.eu/node/19424>

Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>