



Was gegen Erkältung hilft – Vitalstoff Zink bekämpft Viren und Bakterien

Von Navitum

Erstellt am 4 Feb 2014 - 10:15

Jetzt im Winter leiden viele unter einer Erkältung. Das ist oft eher lästig als wirklich bedrohlich. So richtig was dagegen tun kann man ja auch nicht, meinen viele. Stimmt das wirklich? Selbstverständlich gibt es bis heute kein Mittel gegen Erkältungen, das diese vollständig verhindern könnte. Allerdings kann man vorbeugen und den Verlauf günstig beeinflussen. Denn die Ursachen für die alljährlichen Erkältungen sind immer Viren und im fortgeschrittenen Stadium kommen auch noch Bakterien hinzu. Beide brauchen um ihr krank machendes Werk erfolgreich zu verrichten immer eine geschwächte Immunabwehr. Kommt beides zusammen, finden die Viren wie auch Bakterien ideale Bedingungen vor. Und das umso mehr, wenn noch Faktoren wie Stress, Abgeschlagenheit oder berufliche Belastungen hinzukommen, die das Immunsystem zusätzlich schwächen. Dann gewinnen die Krankheitserreger den Kampf und lösen die typischen grippalen Infekte aus. Ein ausreichend mit Vitamin C und vor allem Zink versorgtes Immunsystem könnte das verhindern.

Ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern, die Cochrane Collaboration, hat zwei sehr interessante zusammenfassende Arbeiten zum Thema Zink und Infektionen der Atemwege veröffentlicht. In der einen Arbeit auf der Basis von mehr als 1300 Teilnehmern wird gezeigt, dass mit der Einnahme von Zink als Tabletten oder Kapseln Dauer und Verlauf einer Erkältung günstig beeinflusst werden kann. Im Durchschnitt wird die Erkrankungsdauer um 1-2 Tage verkürzt und auch die Symptome müssen nicht ganz so heftig sein. Die andere Arbeit analysiert die Daten von mehr als 7800 Kindern. Sie zeigt, dass mit der Gabe von Zink das Risiko für eine Lungenentzündung gemindert werden kann. Warum ist das Spurenelement Zink ebenso wie Vitamin C so wichtig für die Abwehr von Erkältungserregern? Das Immunsystem verbraucht bei seiner Abwehrarbeit besonders viel Vitamin C. Ist also viel Vitamin C im Angebot, wird das Immunsystem gestärkt seine Arbeit verrichten können. Zusätzlich wird die Abwehrarbeit umso erfolgreicher, je besser Viren oder Bakterien geschwächt sind. Das ist die Aufgabe vom Zink. So haben Forscher nachweisen können, dass Zink krank machende Bakterien im übertragenen Sinne förmlich verhungern lassen kann. Demzufolge haben sich gerade bei Menschen mit beruflichem Stress und älteren Menschen Präparate als hilfreich erwiesen, die neben Vitamin C auch Zink in hoher Dosierung enthalten. Mit ihnen kann sowohl die Zahl der Infekte wie auch deren Dauer reduziert werden. Am besten ist es also, wenn infektanfällige Menschen während der kalten Jahreszeit regelmäßig Vitamin C und Zink in ausreichenden Mengen verzehren. Dafür gibt es FluVitam® Lutschtabletten. Die nach feinem Orangenaroma schmeckenden Tabletten sind einfach zu verzehren und für die Stärkung der Immunabwehr bestens geeignet. FluVitam® kann direkt bei Navitum Pharma oder über <http://www.amazon.de/gp/product/B0041M7NDU> [1] versandkostenfrei bezogen werden. Auch sind günstige Packungen für 3 und 6 Monate im Handel.

Quelle: McDevitt CA et al. PLoS Pathog. 2011 Nov;7(11):e1002357; Singh M, Das RR. Cochrane Database Syst Rev. 2011 Feb 16;2: CD001364.; Lassi ZS et al. Cochrane Database Syst Rev. 2010 Dec 8;12: CD005978.; Prasad AS. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2009 Nov;12(6):646-52.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740

FAX: 0611-18843741

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

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

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:19): <http://www.medkom24.eu/node/18735>



Links:

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

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

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

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