

# Die Abwehrkräfte stärken



October 2017

**Die Tage werden länger, und somit beginnt die Herbstzeit und für viele auch die Erkältungszeit. Wer Husten und Schnupfen vermeiden möchte, hat gute Chancen, wenn er sein Immunsystem rechtzeitig stärkt und Abwehrkräfte aufbaut. Unser Team berät Sie gerne, wie Sie die kalten Monate gesund überstehen.**

Unser Abwehrsystem ist ein ausgeklügeltes Netz in unserem Organismus. Es bringt Krankheitserreger zur Strecke, insbesondere an den Eintrittspforten zum Körper, den Schleimhäuten der Atemwege und Augen. Sind jedoch die Schleimhäute in Augen und Mund zu trocken, mindert dies die Schutzfunktion. Gleiches geschieht, wenn wir uns erkälten – dann ist die Durchblutung und damit die Abwehrleistung des Körpers herabgesetzt. Deshalb: Die Schleimhäute feucht halten – indem Sie viel trinken, die Raumluft befeuchten und im Winter die Räume nicht zu sehr überheizen. Damit unterstützen Sie auch die Flimmerhärchen in den Atemwegen dabei, körperfremde Substanzen nach aussen zu transportieren. Leben Sie gesundheitsbewusst und stärken Sie Ihr Immunsystem, es wird es Ihnen danken.

Wir geben Ihnen folgende Tipps für die kalte Jahreszeit:

- Den Kreislauf trainieren – durch kaltes Abbrausen am Morgen.
- Bewusst ernähren – mit viel frischem Obst und Gemüse sowie zusätzlichen Vitaminpräparaten, vor allem mit hochdosiertem Vitamin C und Zink.
- Viel bewegen – und das vor allem im Freien.
- Häufiges Händewaschen – damit vermeiden Sie das Übertragen von Viren.
- Füsse warmhalten – bei kalten Füßen wird die Nasenschleimhaut schlechter durchblutet und ist dann anfälliger für das Andocken von Viren.
- Stress vermindern – denn seelische Belastungen können das Immunsystem schwächen.
- Immunstimulanzien nutzen – das sind pflanzliche Präparate welche, gerade bei einem hohen Infektionsrisiko, die Abwehr zusätzlich stärken.