

Die Abwehrkräfte stärken

Ihre Apotheke informiert



Vor allem in der nasskalten Jahreszeit treten Husten und Schnupfen als Zeichen eines grippalen Infekts verstärkt auf. Doch auch in den Sommermonaten kann das Immunsystem schwächeln. Unser Team berät Sie gerne dazu, was Sie gezielt für Ihr Immunsystem tun können, um dieses das gesamte Jahr über fit zu halten.

© fotosthab / stock.adobe.com

Allgemeines

- Mit einem ausgeklügelten Abwehrnetz bringt der Organismus Krankheitserreger zur Strecke.
- Vor allem an den Eintrittspforten zum Körper, der Schleimhaut der Atemwege und Augen, finden in den Erkältungswochen wahre Schlachten statt.
- Ist die Schleimhaut in Augen und Mund zu trocken, mindert dies die Schutzfunktion.
- Gleiches geschieht, wenn wir uns verkühlen. Dann sind 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 überheizen.

Gesundheitsbewusst leben

- Trainieren Sie das Herz-Kreislauf-System durch regelmäßige Wechselduschen (immer mit kaltem Wasser beginnen),

durch Kneipp'sche Anwendungen oder einen wöchentlichen Saunabesuch.

- Ernähren Sie sich bewusst und ausgewogen mit viel frischem Obst und Gemüse.
- Gelingt Ihnen dies nicht, sind ergänzende Vitamin- und Mineralstoffpräparate möglicherweise eine Alternative für Sie. Lassen Sie sich beraten.
- Bewegen Sie sich täglich und das vor allem im Freien. Das stärkt ebenfalls das Immunsystem.
- Halten Sie die Füße warm. Denn bei kalten Füßen ist auch die Nasenschleimhaut schlecht durchblutet und öffnet Schnupfenviren Tür und Tor.
- Sorgen Sie für ausreichend Ruhe- und Erholungsphasen am Tag. Dauerhafter Stress schwächt das Immunsystem.
- Tritt ein grippaler Infekt bei Ihnen mehrmals im Jahr auf, lassen Sie sich zu Immunstimulanzien beraten. Das sind pflanzliche Präparate aus der Apotheke, beispielsweise mit Auszügen aus Rotem Sonnenhut oder Kapland-Perlargonie.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift



aktuell
informativ
unterhaltsam