

## Marktschellenberger Bote

### Gesundheitsecke

Oktober 2016

Grippe und Erkältung – So kommen Sie gut durch Herbst und Winter

Kratzen im Hals? Schnupfen? Husten? Meistens kommt sowas daher, wenn man es grad gar nicht brauchen kann... Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem jetzt schon auf Hochtouren bringen können, damit es die Erkältungsviren nicht allzu leicht haben:

**Raus bei Wind und Wetter.** Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft bringt Ihre Abwehr in Schwung – natürlich immer mit wetterangepasster Kleidung!

**Abhärten durch Wechselduschen.** Kaltes und warmes Wasser im Wechsel regen den Kreislauf und die Durchblutung an und helfen gegen Wintermüdigkeit. Auch regelmäßige Saunagänge trainieren das Wechselspiel zwischen kalten Außentemperaturen und geheizten Räumen. Außerdem kommen die Zellen des Immunsystems dadurch richtig in Schwung.

**Auf ausreichend Eiweiß achten.** Unsere Abwehrzellen bestehen aus Eiweiß. Damit sie in ausreichender Zahl gebildet werden können, ist eine gute Versorgung mit Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten sehr wichtig.

**Viele, viele Vitalstoffe.** Es ist allgemein bekannt, dass die Vitamine C und D zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Dies sind jedoch nur zwei von vielen Vitalstoffen. Deshalb sollte Gemüse und Obst täglich auf dem Speiseplan stehen. Essen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Für sehr infektanfällige Menschen empfiehlt sich zusätzlich eine Infusionstherapie mit hochdosiertem Vitamin C.

**Ausreichend Ballaststoffe und reichlich Trinken.** Ballaststoffe unterstützen die Darmfunktion, indem sie die guten Darmbakterien, die für unser Immunsystem so wichtig sind, stärken. Dazu noch reichlich getrunken: So haben unliebsame Keime auf Ihren Schleimhäuten kaum eine Chance.

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem, denn es unterstützt Sie ... Winter wie Sommer, Tag für Tag, 24 Stunden lang.

Ihre

Dr. Caren Lagler