

Im Winter die Abwehr stärken

Vor Husten, Schnupfen und Heiserkeit schützt ein intaktes Immunsystem. Denn Erkältungsviren haben nur dann eine Chance, wenn sie eine geschwächte Abwehr überwinden können. Bewegung an der frischen Luft und Wechselduschen kurbeln den Stoffwechsel an und sorgen dafür, dass die Schleimhäute besser durchblutet werden.

Ein wichtiger Punkt zur Stärkung des Immunsystems ist der Stressabbau. Durch Stress wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, das die körpereigene Abwehr schwächt. Stress lässt sich durch Entspannungstechniken wie Autogenes Training abbauen, kurzfristig reicht auch schon ein Vollbad mit entspannenden Zusätzen. Auch Heilpflanzen aus der Apotheke, beispielsweise Ginseng oder die Sibirische Taigawurzel erleichtern die Anpassung an Stress. Pflanzliche Immunstimulantien bringen die Abwehrkräfte direkt auf Trab, sie werden am besten vorbeugend eingenommen. Dazu gehören zum Beispiel die Heilpflanzen Sonnenhut, wilder Indigo oder Lebensbaum. Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung schaltet zellschädigende freie Radikale aus. In Erkältungszeiten kann man zur Vorbeugung regelmäßig Sanddornsaft pur oder gemischt mit frischem Orangensaft trinken. Er ist ein idealer Vitamin-Lieferant und enthält besonders viel Vitamin C, aber auch Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E und Mineralstoffe. Nicht zu verwechseln mit einer Erkältung ist die echte Grippe, Influenza, gegen die eine Grippeimpfung jetzt im Herbst empfehlenswert ist. Quelle: ABDA