

# Die Abwehrkräfte stärken



## Ihre Apotheke informiert

Herbstzeit ist die beginnende Erkältungszeit. Doch es ist keineswegs ein Naturgesetz, dass wir in den Wintermonaten Husten und Schnupfen bekommen. Wer rechtzeitig seine Abwehrkräfte auf Trab bringt, hat gute Chancen, die kalten Monate gesund zu überstehen. Unser Team berät Sie gerne dazu, was Sie jetzt gezielt für Ihr Immunsystem tun können.

Mit einem ausgeklügelten Abwehrnetz bringt der Organismus Krankheitserreger zur Strecke. Vor allem an den Eintrittspforten zum Körper, den Schleimhäuten der Atemwege und Augen, finden in den Erkältungswochen wahre Schlachten statt. Doch sind die Schleimhäute in Augen und Mund zu trocken, mindert dies die Schutzfunktion. Gleiches geschieht, wenn wir uns „verköhlen“ – 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. Damit unterstützen Sie auch die Flimmerhärchen in den Atemwegen dabei, körperfremde Substanzen nach außen zu transportieren.

### Gesundheitsbewusst leben

Maßnahmen, die das Immunsystem stärken, lohnen sich in jedem Fall: Sie sorgen dafür, dass wir uns wohlfühlen. Neben der reichlichen Flüssigkeitszufuhr können Sie folgendes tun:

- Den Kreislauf trainieren – durch kaltes Abbrausen am Morgen, durch Kneippsche Anwendungen oder einen wöchentlichen Saunabesuch.
- Bewusst ernähren – mit viel frischem Obst und Gemüse sowie zusätzlichen Vitaminpräparaten, vor allem hoch dosiertem Vitamin C und Zink. Wir empfehlen Ihnen gerne entsprechende Präparate.
- Viel bewegen – und das vor allem im Freien. Das stärkt ebenfalls den Kreislauf und durchblutet die Schleimhäute.
- Füße warmhalten – ein Rezept, das schon unsere Großmütter kannten. Bei kalten Füßen ist auch die Nasenschleimhaut schlecht durchblutet und öffnet Schnupfenviren Tür und Tor.
- Stress vermindern – denn seelische Belastungen schwächen ebenfalls das Immunsystem.
- Immunstimulanzien nutzen – das sind pflanzliche Präparate aus der Apotheke, die gerade bei einem hohen Infektionsrisiko die Abwehr zusätzlich stärken.