Eine Erkältung kommt selten allein

(Mynewsdesk) Langenfeld, November 2014. Erkältungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in den industrialisierten Ländern. Besonders in der kalten Jahreszeit haben die Erkältungsviren wieder einmal Hochsaison, und ein Schnupfen folgt nicht selten direkt auf den nächsten. Denn häufig geht es nach einer noch nicht ordentlich auskurierten Krankheit gleich wieder mit vollem Einsatz los. Und kaum nießt der Kollege am Schreibtisch gegenüber, ist eine neue Erkältung fast schon vorprogrammiert. Denn wenn Krankheitserreger auf ein geschwächtes Immunsystem treffen, haben sie leichtes Spiel. Daher ist es besonders in der kalten Jahreszeit wichtig, sich gesund zu ernähren und sein Immunsystem bei Belastungen gezielt mit einer immunspezifischen Mikronährstoffkombination zu unterstützen.

Laut des Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse war allein im Winter 2012/13 jede Erwerbsperson in Deutschland durchschnittlich 2,4 Tage wegen Atemwegserkrankungen arbeitsunfähig. Im Vergleich zum Vorjahr stellte dies eine Steigerung der Fehlzeiten um ca. 24 Prozent dar.
Bei einer typischen Erkältung handelt es sich um eine Infektion der oberen Atemwege, die meist mit Halsschmerzen, Schnupfen und Heiserkeit einhergeht. Eine Erkältung ist übrigens keine Grippe. Beide Begriffe werden im Volksmund jedoch nicht selten synonym benutzt, denn die Symptome von Grippe und Erkältung sind sich zum Teil sehr ähnlich. Dennoch werden beide Erkrankungen durch unterschiedliche Erreger verursacht. Während eine Grippe immer durch das Influenzavirus entsteht, gibt es über 200 verschiedene Viren, die eine Erkältung hervorrufen können. Die bekanntesten und häufigsten Erreger sind die Rhinoviren. Sie sind für 40 Prozent aller Erkältungen verantwortlich.

Nach der Erkältung ist vor der Erkältung?

In der kalten Jahreszeit sind nicht nur Viren weiter verbreitet. Daneben ist auch das Angebot an frischem Obst und Gemüse häufig nicht so breit wie im Sommer, sodass weniger Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die für das Immunsystem eine wichtige Rolle spielen, auf dem Speiseplan stehen. Auch werden die Wintertage eher auf der heimischen Couch als an der frischen Luft verbracht. Dies führt dazu,dass der Körper wenig Sonneneinstrahlung erfährt und so die körpereigene Vitamin-D-Bildung nachlässt. Geheizte, schlecht durchlüftete Räume bieten Krankheitserregern zudem optimale Bedingungen sich zu verbreiten. Wer seine Erkältung nicht richtig auskuriert und sofort wieder mit vollem Einsatz startet, um das Verpasste aufzuholen, setzt sich zusätzlich der Gefahr einer erneuten Infektion aus. Denn wenn neue Krankheiterreger auf ein schon geschwächtes Immunsystem treffen, haben sie leichtes Spiel, und der nächste Schnupfen ist nicht weit.
Wenn es einen einmal ?erwischt? hat, dauert eine Erkältung meist 7-10 Tage. Der Verlauf variiert dabei von Mensch zu Mensch. Während einer harmlos verlaufenden Erkältung können unter Umständen neben der Erstinfektion noch zusätzliche bakterielle Sekundärinfektionen auftreten: ?Das sind dann zum Beispiel Entzündungen der Nasennebenhöhlen oder der Bronchien?, weiß Dr. Michael Gesche, Allgemeinmediziner aus Hamm.

Das A und O: Ein starkes Immunsystem

Nicht jeder Kontakt mit Krankheitserregern führt jedoch zwangsläufig zu einer Erkältung. Entscheidend ist ein gut funktionierendes Immunsystem. Denn dieses leistet Erstaunliches: Es agiert zum einen über unspezifische Maßnahmen, zum anderen über spezifische Mechanismen, bei denen Abwehrstoffe, die speziell zu diesen Erregern ?passen?, ausgeschüttet werden. Nach dem einmaligen Kontakt mit einem bestimmten Erreger ist es dem Immunsystem möglich, diesen sozusagen ?wiederzuerkennen? und erfolgreich abzuwehren. Da sich Viren aber im Laufe der Zeit verändern können, schützt diese Funktion nur bedingt vor einer weiteren Infektion. Um einer erneuten Erkältung vorzubeugen oder sie schnellstmöglich zu überstehen, ist also ein intaktes Immunsystem unbedingt von Nöten. Zwei Dinge sind dafür besonders wichtig: ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Bei ausgedehnten Spaziergängen an der frischen Luft können die wenigen Sonnenstrahlen im Winter eingefangen werden. Denn der Körper benötigt Sonnenlicht, um Vitamin D zu produzieren. Genügend Schlaf und Ruhepausen helfen eine bereits bestehende Infektion auszukurieren. Zudem sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit täglich zwei Händen voll Obst und drei Händen voll Gemüse geachtet werden. Auch viel zu trinken ist wichtig. Am besten eignen sich Wasser, Tee und ungesüßte Fruchtsäfte. Besonders in der Erkältungszeit kann es außerdem sinnvoll sein, die körpereigene Abwehr zusätzlich gezielt mit immunrelevanten Mikronährstoffen, wie zum Beispiel der ergänzenden bilanzierten Diät Orthomol Immun®, zu unterstützen.

Gutes fürs Immunsystem

Damit die Körperabwehr optimal funktioniert, braucht sie verschiedene Mikronährstoffe, die über die Nahrung aufgenommen werden können. Vitamin C, Vitamin D, Zink, Selen, Kupfer, Folsäure, Vitamin A, Vitamin B6 und Vitamin B12 tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Immunzellen müssen sich im Fall einer Aktivierung des Immunsystems schnell teilen und entwickeln. Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung, Vitamin A bei der Zellspezialisierung. Bei Immunreaktionen können freie Radikale entstehen. Die Antioxidanzien Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B2 sowie Zink, Selen, Kupfer und Mangan tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Auch sekundäre Pflanzenstoffe, wie z. B. Carotinoide und Citrus-Bioflavonoide, haben antioxidative Eigenschaften. Bei Atemwegserkrankungen spielt die Mukosa (Schleimhaut) des Atemtraktes eine große Rolle als Barriere gegen Keime. Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin tragen zum Erhalt der normalen Schleimhäute bei.

Wenn der tägliche Bedarf an Mikronährstoffen nicht allein durch eine ausgewogene Ernährung abgedeckt wird, kann zusätzlich gezielt mit immunrelevanten Mikronährstoffen, wie zum Beispiel der ergänzenden bilanzierten Diät Orthomol Immun® unterstützt werden. Orthomol Immun® enthält in ausgewogener Kombination alle wichtigen Vitamine & Co., die unser Immunsystem bei besonderen Belastungen braucht, und ist in vier Darreichungsformen in Apotheken erhältlich: als Direktgranulat, Granulat zum Einrühren, Tabletten/Kapseln-Kombination und als Trinkfläschchen mit Tabletten.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/mnbs2w

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/eine-erkaeltung-kommt-selten-allein-75244

=== Unterschiede zwischen Grippe und Erkältung (Bild) ===

Die Worte Grippe und Erkältung werden häufig synonym benutzt, doch es gibt zahlreiche Unterschiede zwischen Grippe und Erkältung.

Shortlink:
http://shortpr.com/a6ro9x

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/unterschiede-zwischen-grippe-und-erkaeltung

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider
Antwerpener Str. -12 6
50672 Köln

t.schneider@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider
Antwerpener Str. -12 6
50672 Köln

shortpr.com/mnbs2w
t.schneider@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Immun® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen fragen Sie nach Orthomol.