



Erkältung: Vorsorgen ist besser als Behandeln

Erkältung: Vorsorgen ist besser als Behandeln

Eine Erkältung kann oft die Folge einer Ansteckung durch die sogenannte "Tröpfcheninfektion" sein. Die Übertragung der Krankheitserreger erfolgt durch direkten Kontakt mit Menschen aus dem Umfeld, die bereits an einer Erkältung erkrankt sind. Die Erreger können leicht schon durch einen Händedruck bei der Begrüßung in den eigenen Körper gelangen. Wenn andere Menschen in unserer Nähe husten oder niesen, ist es oft auch nur eine Frage der Zeit, bis man sich selbst mit Bakterien und Viren angesteckt hat und eine Erkältung den Körper infiziert. Bei einem gesunden und ausgeglichenen Immunsystem wird die mögliche Ansteckungsgefahr für eine Erkältung zwar eher gering sein. Dennoch sind schon regelmäßiges Händewaschen und andere vorbeugende Abwehrmaßnahmen gegen die Viren sehr wirksam.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben und sich zu jeder Jahreszeit in der freien Natur bewegen, deutlich weniger an einer Erkältung erkranken. Der Körper empfindet es nicht als Belastung, wenn man sich auch bei schlechtem oder kaltem Wetter draußen sportlich betätigt oder sich mit Gartenarbeit beschäftigt. Es kommt nur auf die richtige Bekleidung an, dann trägt die Betätigung im Freien durchaus zum Wohlbefinden bei. Sie regt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem. Der Körper wird auf natürliche Weise abgehärtet und wird weniger heftig auf die Vorboten einer Erkältung reagieren.

Von ganz besonderer Wichtigkeit, nicht nur in der kalten Jahreszeit, ist eine ausgewogene Ernährung durch vitamin- und mineralstoffreiche Kost. Ernährungswissenschaftler empfehlen hierzu Obst und Gemüse aus regionaler Herkunft, da diese Erzeugnisse besonders frisch sind und einen sehr hohen Vitamingehalt haben. Die saisonalen Produkte der Natur wie Weiß-, Rot- und Grünkohl, Steckrüben, Karotten, Kohlrabi und Brokkoli bringen reichlich Abwechslung auf den Speiseplan und auch die vielen Apfelsorten sind die reinsten Vitaminbomben.

Einen zuverlässigen Aufschluss über den Vitaminhaushalt des Körpers kann eine klinische Blutanalyse liefern, die ab einem gewissen Alter ohnehin jährlich erfolgen sollte. Wenn hierbei Mangelscheinungen diagnostiziert werden, kann einer Erkältung auch mit Nahrungsergänzungsmitteln sehr wirksam vorgebeugt werden. Da diese Präparate hochkonzentriert an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sind, lässt sich der erwünschte Ausgleich im Körper recht schnell erreichen. Selbst in der Berliner Charité wurde im Januar dieses Jahres festgestellt, dass durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mittlere und schwere Symptome einer Erkältung um 20 Prozent verringert werden können. Auf die Beratung und den Vertrieb sehr wirksamer Nahrungsergänzungsmittel haben sich in den letzten Jahren eine Reihe seriöser Anbieter im Internet spezialisiert. Auch in der Apotheke um die Ecke, Versandapotheken und Internet-Preisvergleichen kann man sich über die möglichen Darreichungsformen informieren. Beispielsweise bietet <http://www.medikamente-preiswert-bestellen.de> einen Überblick über sämtliche Nahrungsergänzungsmittel und listet deren preiswertesten Anbieter.

Um gegen eine Erkältung gut gewappnet zu sein, gibt es somit viele und ganz einfache Möglichkeiten, um auch in der widrigen Jahreszeit gesund über die Runden zu kommen.

Quellenangabe: http://www.charite.de/charite/presse/pressemitteilungen/artikel/detail/obst_und_gemuesekonzentrat_verringert_erkaeltungstage/

Pressekontakt

@dvertise! GmbH

Herr Thomas Puhlmann
Industriestraße 1
06847 Dessau-Roßlau

medikamente-preiswert-bestellen.de
info@medikamente-preiswert-bestellen.de

Firmenkontakt

Medikamente preiswert bestellen

Herr Thomas Puhlmann
Industriestraße 1
06847 Dessau-Roßlau

medikamente-preiswert-bestellen.de
info@medikamente-preiswert-bestellen.de

Medikamente preiswert bestellen ist seit 2006 der kompetente Vergleich von Versandapotheken und deren Preise für Medikamente. Unser Ziel ist es, für Sie den Medikamenteneinkauf günstig und sicher zu machen. Wir haben von ca. 85 Versandapotheken über 4.000.000 Preise und mehr als 1000 Apotheken-Bewertungen in unserem Preisvergleich.