

Center-Apotheker Wolfgang Kempf Mein Gesundheits-Tipp



Bleiben Sie „windundwettergesund“

Triefende Nasen, plötzliche Hustenattacken, lähmende Glieder- und Muskelschmerzen – die kalte Jahreszeit rückt näher und somit auch die Gefahr, von Grippeviren attackiert zu werden. Am Besten ist es aber, eine Erkältung bereits im Keim zu ersticken.

Wie können Sie Ihr Immunsystem nachhaltig stärken und sich vor einer Ansteckung schützen?

Ich habe Ihnen hilfreiche Tipps zusammengestellt, die Sie sicher durch die kalte Jahreszeit bringen mögen:

Wärme

Eine Erkältung ist in aller Regel eine Virusinfektion. Allerdings begünstigt ein unterkühlter Körper den Eintritt der Viren in den Organismus. Achten Sie daher auf warme Kleidung und ziehen Sie sich nach dem „Zwiebelprinzip“ an. Das ist besonders nützlich in den Übergangszeiten, wenn die Temperaturen noch nicht im Minusbereich sind.

Ernährung

Vollwertige und nährstoffreiche Nahrung sowie ausreichend Getränke – mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag – sind die beste Grundlage für einen gesunden Lebensstil mit einer starken Abwehr. Alkohol und Nikotin sollten gemieden bzw. auf eine „gesundes“ Maß reduziert werden, da Genussmittel die Immunabwehr nachweislich schwächen.

Innere Abwehr

Lassen Sie täglich drei bis vier Scheiben frischen Ingwer in einem halben Liter kochenden Wasser ziehen und trinken Sie diesen Tee über den Tag verteilt.

Bewegung

Es muss nicht immer Sport sein, aber regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt langfristig die Immunabwehr. Die Schleimhäute werden mit Luftfeuchtigkeit versorgt, der Körper lernt mit dem Wechsel von kalt und Warm umzugehen und passt sich sehr schnell an.

Schlaf

Es ist erwiesen, dass Menschen, die dauerhaft weniger als 7 Stunden Schlaf haben, dreimal häufiger an grippalen Infekten erkranken. Denn das Immunsystem nutzt die Erholungsphase in der Nacht, um Kraft zu tanken und um einen ausreichenden Schutzschirm aufzubauen: Somit kann es gezielter und besser gegen die Grippeviren ankämpfen.

Rhein-Neckar-Apotheke
Gesundheit im Zentrum

Wolfgang Kempf e. Kfm.

Fachapotheker
für Offizinpharmazie und
Gesundheitsberatung

Rhein-Neckar-Zentrum
68519 Viernheim
Tel. 0 62 04 / 7 12 55
Fax 0 62 04 / 60 29 80

eMail: info@rnz-apo.de
www.rnz-apo.de

Center-Apotheker Wolfgang Kempf Mein Gesundheits-Tipp



Bleiben Sie „windundwettergesund“

Stress

Hin und wieder Stress ist von Vorteil für das Immunsystem. Aber: Wenn es zu viel wird, versagt auch dieser Mechanismus. Die körpereigenen Reaktionen gegen die Viren werden bei Dauerstress unterdrückt, so dass ein grippaler Infekt leichtes Spiel hat.

Als bewährtes Hausmittel zur Vorbeugung empfehle ich aus „Oma's Hausapotheke“ einen gekochten Saft aus Holunderbeeren (reich an Vitamin C), der mit Zucker konserviert werden sollte. Täglich ein Schnapsglas davon unterstützt die Stärkung der Abwehrkräfte.

Noch ein Tipp zum Schluss: Die meisten Ansteckungen verlaufen über die Hände. Minimieren Sie daher diese Gefahrenquelle und niesen Sie in den Ärmel oder in ein Papiertaschentuch.

Und – Händewaschen gehört in diesen Zeiten zum absoluten Pflichtprogramm!

Ihr
Wolfgang Kempf
Rhein-Neckar-Apotheke

Rhein-Neckar-Apotheke
Gesundheit im Zentrum

Wolfgang Kempf e. Kfm.

Fachapotheker
für Offizinpharmazie und
Gesundheitsberatung

Rhein-Neckar-Zentrum
68519 Viernheim
Tel. 0 62 04 / 7 12 55
Fax 0 62 04 / 60 29 80

eMail: info@rnz-apo.de
www.rnz-apo.de