

Der MedicaPlus-Gesundheitstipp

Gestärkt durch den Winter!



Jedes Jahr gehen mit dem ersten Raureif die Viren zum Angriff über. Virusbedingte Atemwegserkrankungen sind in dieser Jahreszeit am häufigsten. Grundsätzlich vergeht zwar kein Tag im Jahr, ohne dass uns Bakterien und Viren angreifen. Im Winter jedoch – bedingt durch die Kälte, die fehlende Sonnenstrahlung und die feuchtigkeitsarme Heizungsluft – schnappen wir häufiger eine Erkältung auf.

Angesichts der immerwährenden Angriffe schützt die Grippeimpfung ausgezeichnet gegen Grippeviren, nicht jedoch gegen Erkältungsviren. Diese Virenattacken kann nämlich nur ein leistungsfähiges Immunsystem abwehren. Sein Immunsystem zu stärken,

macht also in jedem Fall Sinn. Schützenhilfe bietet da Ihre Apotheke. Hier erhalten Sie ein breites Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen, angepasst an Ihren individuellen Bedarf. In den Wintermonaten empfiehlt es sich, eine Kur durchzuführen. Besonders zu empfehlen sind Produkte, die Vitamin C oder Zink enthalten. Vitamin C ist eine antioxidativ wirkende Substanz, die sogenannte freie Radikale abfängt und unschädlich macht. Während einer Erkältung bilden sich diese aggressiven Substanzen im Rahmen der Immunantwort vermehrt. Vitamin C verhindert, dass die Radikale überhandnehmen und schützt den Körper damit vor deren negativen Effekten. Auch Zink ist ein Radikalfänger und unterstützt dadurch das

Immunsystem bei seiner Arbeit. Weiter stärken Präparate auf der Grundlage von Echinacea oder Gelée royale die Abwehrkräfte. Zudem gibt es spagyrische Pflanzenpräparate, die eine gute vorbeugende Wirkung zeigen.

Schutz vor Viruserkrankungen bieten auch häufiges Händewaschen und wässrige Alkohollösungen zur Desinfektion. Damit Sie gestärkt durch den Winter gehen können, kommen Sie in Ihre Medica-Plus-Apotheke. Wir beraten Sie gerne!

Carole Lager-Hildbrand, Apothekerin FPH, Apotheke Lager Visp