

Vorsicht: Grippewelle rollt an!

Alljährlich wird unser Land von Grippeviren heimgesucht: dieses Jahr kommt die Grippewelle vom Westen her. Höchste Zeit also, sich vor den Erregern zu schützen und etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun!

Vorbeugen mit Pflanzen

In der Naturheilkunde gibt es eine sehr bekannte Pflanze, die sich vorzüglich eignet, Grippe, Erkältungen & Co. vorzubeugen. Echinacea oder roter Sonnenhut stimuliert die körpereigene Abwehr, so dass unser Organismus in Zeiten höherer Grippegefährdung weniger anfällig ist. Roter Sonnenhut gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen: als Extrakt in Tropfen und Tabletten (z.B. Echinaforce oder droma Resistenzkapseln), als spagyrischer Spray (z.B. Heidak) und als homöopathische Globuli (z.B. Similasan). Die Einnahme empfiehlt sich für alle, die jedes Jahr aufs Neue mit Erkältungskrankheiten oder Grippe zu kämpfen haben.

Eine Alternative bietet die Gemmo-Therapie. Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr wird die Moorbirke eingesetzt (z.B. droma betula pubescens Gemmo-Spray). Der Gemmo-Spray ist sehr praktisch für unterwegs und unkompliziert in der Anwendung.

Vitalstofftherapie

Vitalstoffe sind eine weitere Möglichkeit, das Immunsystem zu unterstützen. Am bekanntesten ist das Vitamin C. Regelmässig in Dosen von täglich mindestens 500 mg bewirkt es ebenfalls eine Erhöhung der Resistenz. Vitamin C wird bei bakteriellen und viralen Infektionen vom Organismus schnell aufgebraucht, folglich ist der Bedarf an Vitamin C bei Infektionen erhöht. Dann empfehlen sich Vitamin C Dosen bis zu 2g pro Tag. Das Spurenelement Zink ist ein weiterer, wichtiger Baustein im Gefüge unseres Immunsystems. Zinkmangel äussert sich häufig in Form einer erhöhten Infektanfälligkeit. Vorbeugend können täglich bis 15 mg Zink eingenommen werden. Die Vitalstoffe Vitamin C und Zink sind separat erhältlich (z.B. droma Acerola-Vitamin C, droma Vitamin C retard, droma Zinkglukonat Tabletten) oder auch in Kombination mit anderen Vitalstoffen (z.B. Burgerstein Multivitaminkapseln, droma ACE Selen/Zink Kapseln).

Was Sie sonst noch alles tun können, um Ihren Organismus zu stärken, und was es zu tun gilt, wenn die Grippe bereits ausgebrochen ist, erfahren Sie im Gesundheitstipp „Grippeverhalten“.