



Schon gestärkt für die kalte Jahreszeit?

*Gesund und möglichst ohne Erkältung
durch den Winter kommen*



von
Mag. pharm.
Angelika
Bischof

Unser Immunsystem braucht besonders jetzt, in der kalten Jahreszeit, die optimale Unterstützung mit passenden, qualitativ hochwertigen Mikronährstoffen und Vitaminen. Sei es, dass Sie unter Müdigkeit und Erschöpfung leiden, sich auf die kommende Schisaison vorbereiten möchten oder einfach der drohenden Erkältung die „kalte Schulter“ zeigen wollen. Mikronährstoffe und Vitamine in der richtigen Kombination sind besonders jetzt sinnvoll, müssen aber auf jeden Einzelnen individuell abgestimmt sein. Entsprechende hochwertige Kombi-Präparate machen Sinn, gegebenenfalls kann man sie mit einem Monopräparat ergänzen. Die Dauer der Einnahme beträgt ca. 3 bis 4 Monate, also von November bis Februar.

Vitamin C – das Standardvitamin

Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen. Optimalerweise wird es als Brausetablette gelöst in einem Glas Wasser eingenommen. Handelt es sich um eine zu schluckende feste Arzneiform, dann empfiehlt sich die Einnahme mit viel Wasser. Eine Überdosierung gibt es hier nicht, denn der Überschuss wird mit dem Urin ausgeschieden. Ascorbinsäure wirkt antioxidativ und so wird die Funktionsdauer der Immunzellen verlängert. Vitamin C wehrt vor allem Infektionen mit Rhinoviren, denen wir den Schnupfen „verdanken“, ab.

Vitamin A – für die Immunabwehr

Vitamin A (Retinol) ist ein fettlösliches Vitamin. Daher empfiehlt sich die Einnahme mit einer Mahlzeit. Vitamin A eignet sich hervorragend, um die Häufigkeit von Grippe, Durchfall, Erkrankungen der Lungenwege, Bindehaut- und Ohrenentzündungen zu senken. Auch die Dauer der Erkrank-



Symbolfoto

kungen wird verkürzt. Man beachte aber hier die genaue Dosierung für das entsprechende Alter! Da die fettlöslichen Vitamine in der Leber gespeichert werden, kann es hier sehr wohl zu einer Überdosierung kommen. Kein Problem gibt es bei der Einnahme von Beta-Carotin (das so genannte „Provitamin A“), denn der Körper wandelt nur jene Menge in Vitamin A um, die er wirklich benötigt.

Vitamin D – für gesunde Zellen

Vitamin D (Calcitriol) beeinflusst das Zellwachstum, die Differenzierung und die Immunfunktion von Lymphozy-

ten und Monozyten. Lymphozyten erkennen körperfremde Bakterien und Viren. Sie setzen dann Botenstoffe frei, die die Immunabwehr in Gang setzen. Monozyten haben die Aufgabe, die fremden Keime zu zerstören. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem Vitamin D-Status und der Konzentration an zirkulierenden Immunproteinen.

Vitamin E

Vitamin E ist wichtiger Bestandteil aller biologischen Membranen, also auch der Umhüllung unserer Zellen. Die „gesunden“ mehrfach ungesättigten Fettsäuren in den Zellmembranen werden durch Vitamin E geschützt. Außerdem wirkt es durch Steigerung der Immunfunktion entzündungshemmend, indem die Aktivierung von Entzündungsstoffen unterdrückt wird.

Zink – gegen Erkältung

Auch durch Zink wird sowohl die zelluläre als auch die allgemeine Abwehr gesteigert. Diesmal ist der Mechanismus aber ein anderer: Durch Zink

wird die Antikörperproduktion „angekurbelt“. Zink verhindert das Eindringen der Viren und stoppt die Virusvermehrung. So mancher wird sich schon gefragt haben, warum eine Lutschtablette bei Schnupfen wirken kann. Hier ist die Erklärung dazu: Der antivirale Effekt gegen Rhinoviren kommt durch den direkten Kontakt mit der Virusoberfläche zustande.

Noch einige Tipps für Sie:

- Achtung Diabetiker: Bei Säften besteht oftmals ein hoher Zuckergehalt.
 - Auch eine Darmsanierung wirkt im Winter Wunder.
 - Durch ständige Befeuchtung der Nasenschleimhäute vermeidet man den Eintritt von Viren auf einfache Art und Weise (Meersalz-Nasensprays).
 - Regelmäßiges Trinken von Tee, z.B. Ingwer und Zimt wärmen von innen, Hagebutten enthalten viel Vitamin C etc.
 - Das richtige Waschen und Desinfizieren der Hände ist vor allem in der Grippe-Hochsaison ein „MUSS“.
 - Aber am Wichtigsten zur Vorbeugung sind noch immer eine ausgewogene Ernährung, Sport, ausreichend Schlaf und viel Wasser.
- Ist jemand bereits erkältet, so benötigt er eine wesentlich höhere Dosierung der Mineralstoffe und Vitamine als zur Vorbeugung. Das Team der Apotheke Stainz hilft Ihnen gerne bei der Auswahl des für Sie geeignetsten Produktes in hoher Qualität und ausreichender Dosierung.



Apotheke Stainz

Mag. pharm. Bischof KG | A-8510 Stainz | Hauptplatz 8 | Tel: 03463/2156
E-mail: office@apotheke-stainz.at | www.apotheke-stainz.at