

Praxis & Medizin

Grippe, Corona und andere Gefahren: Eine Herausforderung für Ihr Immunsystem!

Grippe und Corona: Denken Sie besonders jetzt an die Unterstützung und Kräftigung Ihres Immunsystems!

Präventionsfaktoren (Schutzfaktoren):

- Konsequente Handhygiene mit mehrmals täglichem Händewaschen
- Stärkung des Immunsystems:
 - Bewegung: regelmäßiges Training an der frischen Luft
 - Sauna: regelmäßige Saunagänge oder Wechselduschen
 - Schlaf: regelmäßig und ausreichend
- Supplementierung von Vitaminen und Spurenelementen
 - regelmäßige Einnahme von Zink kann das Auftreten von Erkältungssymptomen verringern [1].
 - Einnahme von Vitamin C (> 200 mg/Tag) kann vor einer Erkältungskrankheit schützen [2]

Eine individuelle Beratung -nach eingehender Anamnese und körperlicher Untersuchung- erhalten Sie in unserer Praxis. Kontaktieren Sie uns!

**Ihr Naturheilzentrum MUDr. Simon
Naturheilzentrum Mutlangen**

Literatur:

Singh Meenu, Das Rashmi R: Zinc for the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2011 Jan; 2: CD001364
Hemilä H, Chalker E: Vitamin C for preventing and treating the common cold. First published: 31 January 2013
Editorial Group: Cochrane Acute Respiratory Infections Group doi: 10.1002/14651858.CD000980.pub4