



Therapiekonzept zur Abwehrsteigerung im Herbst und Winter

Entdecken Sie auch unsere anderen Konzepte:

- Darmsanierung bei Reizdarm und Schmerzen
- Darmsanierung bei Gewichtsreduktion
- Darmsanierung bei speziellen chronischen Erkrankungen

sowie

- Therapiekonzept gegen den "Winter-Blues"



*Wir helfen Ihnen gern bei allen
Fragen zu Ihrer Gesundheit!*

Ihre Praxis Dr. med. Yvonne Winter

*Machen Sie sich fit für
die kalte Jahreszeit!*

Abwehrsteigerung im Herbst und Winter

In der kalten Jahreszeit ereilen uns oft Infekte.

Besonders die Atemwege sind davon betroffen. Manchmal wird man den ganzen Winter über gar nicht mehr richtig gesund. Am besten verhindert man bereits den ersten schweren Infekt und beginnt rechtzeitig mit einer Unterstützung des Immunsystems.

Wir haben die wichtigsten Unterstützungsmaßnahmen in sinnvoller Art und Weise zusammengestellt und bieten Ihnen entsprechende Präparate - in einer guten Bio-Qualität und zumeist in Deutschland hergestellt - an.

1. Darmsanierung

Eine gut aufgestellte Darmflora ist der wichtigste Anteil für die Gesunderhaltung des Körpers. Daher macht es sehr viel Sinn, spätestens im Herbst eine Darmsanierung von 30 Tagen durchzuführen.

2. Mineralstoffe, Spurenelemente und Antioxidantien

...unterstützen die Abwehrlage. Wir empfehlen unter anderem die Zufuhr von Quercetin, Vitamin C, Zink usw.

3. Vitamin D

Ein ausreichend hoher Vitamin D Spiegel ist ebenfalls wichtig für die Abwehrlage.

4. Atemwege pflegen

Die regelmäßige Reinigung und Pflege der Atemwege ist sehr wichtig, da diese die Eintrittspforte für die Keime sind. Daher sollten Sie regelmäßig entweder Inhalationen oder auch Nasenduschen durchführen, gerne auch regelmäßig Rotlichtanwendungen. Gurgeln Sie nach Möglichkeit regelmäßig mit dem Cistrosentee. Regelmäßige Saunabesuche und heiß-kalte Wechselbäder unterstützen ebenfalls diesen Effekt.

5. Schlaf

Achten Sie in der Erkältungszeit unbedingt auf ausreichend Schlaf, möglichst 7-8 Stunden. Dies ist sehr wichtig für ein intaktes Immunsystem.

6. Ernährung

Die Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle. Ernähren Sie sich möglichst vielseitig, möglichst zuckerarm und möglichst mit pflanzlichen Fettarten wie zum Beispiel Rapsöl, Nussölen, Sacha-Inchi-Öl. Meiden Sie nach Möglichkeit tierische Fette (größere Mengen von Käse oder anderen Milchprodukten, fettes Fleisch und versteckte Fette in Fertiggerichten, Pommes Frites usw.)

7. Bewegung

Eine gute Unterstützung ist ebenfalls eine moderate, sportliche Ertüchtigung oder ausreichend Bewegung an der frischen Luft und nicht in Innenräumen.

8. Warmhalten

Achten Sie sehr genau darauf, dass Sie nicht auskühlen oder längere Zeit frieren. Besonders wichtig ist es, den Bereich von Hals, Nebenhöhlen und Ohren ausreichend warm zu halten. Auch kalte Füße über längere Zeit sollte man vermeiden.

