



## Erkältungen und Grippe, jetzt kritische Phase bewältigen

Von *mediportal-online*

Erstellt am 17 Jan 2018 - 14:09

Immunsystem unterstützen, Abwehrkräfte stärken, Tipps von der Redaktion.

Lindenberg, 17. Januar 2018. Im Januar und Februar wird es wieder viele Erkrankungen an Erkältungen und Grippe gegeben. Um das zu prognostizieren, braucht man nur der Statistik des Robert-Koch-Instituts (RKI) zu folgen. In langjährigen Beobachtungen wurde dort festgestellt, dass diese beiden Monate im Jahr die heftigsten sind (<https://grippeweb.rki.de/> [1]).

Rechtzeitig Immunsystem stärken

Insofern kann der Rat nur sein, rechtzeitig das Immunsystem zu unterstützen und die Abwehrkräfte zu stärken. Sei es, um Erkrankungen ganz zu vermeiden oder zumindest besser zu überwinden. Dazu gibt es zahlreiche Hilfsmittel aus der Natur. Vitamin C und Zink sind zwei Beispiele, die nahezu jeder kennt. Doch sie sind nicht die einzigen. Es gibt viele weitere bewährte natürliche Hilfsmittel für das Immunsystem. Aber auch zu den Klassikern Vitamin C und Zink gibt es in der Natur pflanzliche Helfer, die den Effekt erst noch richtig wirksam machen. Mitverantwortlich dafür sind die sekundären Pflanzenstoffe.

Die Möglichkeiten, sein Immunsystem zu stärken, sind so zahlreich, dass sie ein ganzes Buch füllen. Der erfahrene Gesundheitsexperte Michael Petersen hat sie zusammengefasst in dem Buch "Der Trick mit dem Immunsystem" (<http://immunsystem.mediportal-online.eu/> [2]). Das Besondere in dem Buch: er zeigt uns auf, welche Regulationssysteme in unserem Körper auf das Immunsystem einwirken und wie man das gezielt nutzen kann, um die Abwehrkräfte zu stärken.

Das Spezialportal [gesundheits-ratgeber-buecher.de](http://gesundheits-ratgeber-buecher.de) bietet regelmäßig Besprechungen zu Gesundheits-, Persönlichkeits- und Ernährungs-Ratgebern, zu Neuerscheinungen und Neuauflagen. Rezensiert werden Bücher, E-Books und Portale.

Die Redaktion mediportal-online veröffentlicht regelmäßig Meldungen zu Themen der Gesundheit und Medizin im Internet. Hintergrundinformationen, Gesundheitstipps, Informationen aus Forschung und Wissenschaft, ergänzt um hilfreiche Links.

Kontakt

mediportal-online, M+V Medien-und Verlagsservice Germany Unternehmergeellschaft(haftungsbeschränkt)

Michael Petersen

Ried 1e

88161 Lindenberg

01714752083

[kontakt@mediportal-online.eu](mailto:kontakt@mediportal-online.eu) [3]

<http://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:09):** <http://medkom24.eu/node/22915>

**Links:**

- [1] <https://grippeweb.rki.de/>
- [2] <http://immunsystem.mediportal-online.eu/>
- [3] <mailto:kontakt@mediportal-online.eu>
- [4] <http://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de>