



Pflanzliche Powerkombi gegen Erkältungen: Schneller wieder fit mit dem Immun-Aktiv-Komplex

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 17 Nov 2014 - 10:53

3 Tage kommt sie, 3 Tage bleibt sie, 3 Tage geht sie – diese Formel galt lange Zeit für eine Erkältung. Inzwischen können Erkältungsgeplagte mit Hilfe moderner Phytotherapie ihren Infekt allerdings um bis zu 3 Tage verkürzen. 3 Tage ohne Husten, Schnupfen und Halsschmerzen bedeuten nicht nur eine verbesserte Lebensqualität, sondern auch Zeit, die bewusst genossen werden kann, zum Beispiel bei einem Stadtbummel, einem Besuch im Lieblingsrestaurant oder einem ausgedehnten Plausch mit der besten Freundin.

3 Tage vergehen wie im Flug. Das mag zwar auf Urlaubstage zutreffen, aber nicht auf Tage, an denen der Kopf schmerzt, das Atmen schwer fällt, die Nase läuft und der Hals kratzt. Wenn ein grippaler Infekt erwischte hat, der möchte die lästigen Symptome so schnell wie möglich wieder loswerden. Hier hilft die pflanzliche Powerkombi in Esberitox® COMPACT. Das Wirkstofftrio packt den Infekt an der Wurzel und bekämpft die Ursache der Symptome, die Erkältungserreger. Die hochdosierte Kombination aus Lebensbaum, Färberhülse und Sonnenhut unterstützt die Abwehrkräfte bei der Vernichtung der Viren und lindert typische Erkältungsbeschwerden. Eine Studie belegt*: Der Immun-Aktiv-Komplex wirkt gegen Erkältungssymptome wie z. B. Schnupfen, Husten sowie Heiserkeit und kann die Dauer eines grippalen Infekts um 2 bis 3 Tage verkürzen. Vorteil:

Esberitox® COMPACT bessert nicht nur die Symptome, sondern wirkt auch kausal gegen die Erkältungsursache und unterstützt das Immunsystem gleich dreifach. Färberhülse stimuliert die Vermehrung von B-Lymphozyten, was die Bildung von Antikörpern beschleunigt. Sonnenhut regt die Fresszellen (Makrophagen) zur Vernichtung der Erreger an und wirkt direkt gegen die eingedrungenen Viren. Lebensbaum wirkt direkt antiviral und erhöht die Produktion von Botenstoffen, mit denen sich die Abwehrzellen untereinander verständigen. Die Beschwerden werden rasch gelindert und die Erkältungsdauer verkürzt.

Tipp: Je früher mit der Einnahme begonnen wird, desto besser kann die Erkältung bekämpft werden, denn im Anfangsstadium können die Viren am leichtesten in Schach gehalten werden. Der Erkältungsverlauf wird deutlich abgemildert und manchmal kann ein Ausbruch sogar ganz verhindert werden.

Diese Ansteckungsfallen sollten Sie kennen

Ohne Infekt durch die Erkältungszeit zu kommen, ist nahezu unmöglich. Doch wer die wichtigsten Ansteckungsfallen kennt und weiß, worauf es zu achten gilt, kann zumindest vorbeugen und die Anzahl der Erkältungen reduzieren.

Rolltreppe

Die Handläufe von Rolltreppen in Bahnhöfen, Einkaufszentren oder am Flughafen gehören zu den schlimmsten Virenhorren. Denn unzählige Hände lassen täglich Krankheitserreger dort zurück, die nur darauf warten, auf die nächste Hand zu wandern. Wer ein angeschlagenes Immunsystem hat und sich jetzt mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fasst, muss mit einer Ansteckung rechnen.

Bus & Bahn

In öffentlichen Verkehrsmitteln ist das Ansteckungsrisiko enorm hoch. Dafür gibt es zwei Gründe. Zum einen besteht hier enger Kontakt mit unzähligen Menschen – leider nicht nur mit Gesunden. Zum anderen tummeln sich auf Halte- und Türgriffen Millionen von Viren. Während der Fahrt deshalb besser nicht ins Gesicht fassen und am Ziel angekommen, unbedingt



gründlich Hände waschen.

Großraumbüro

Während der Wintermonate wird in allen Großraumbüros gehustet und geschnieft. Ursache für Infekte ist oft trockene Heizungsluft, die Mund- und Nasenschleimhäute austrocknet und das Erkältungsrisiko erhöht. Durch den engen Kontakt, den Arbeitskollegen in einem gemeinsamen Büro haben, ist eine Ansteckung nur eine Frage der Zeit. Wer krank ist, sollte deshalb lieber zu Hause bleiben, auch den Kollegen zuliebe.

Fahrstuhl

Wenn in einem Aufzug eine Person hustet oder niest, ist das Risiko groß, sich anzustecken. Denn auf so engem Raum verbreiten sich die unzähligen Krankheitserreger, die dann durch die Luft geschleudert werden, besonders schnell. Gegen einen Infekt hilft nur: Luft anhalten und nicht die Schleimhäute berühren oder statt des Aufzugs die Treppe nehmen.

Fitmacher fürs Immunsystem

Neben der Vermeidung von Ansteckungsfallen schützt ein starkes Immunsystem am besten vor einer Erkältung. Wir haben die besten Fitmacher zusammengestellt:

Schwitzen für eine starke Abwehr

Die Finnen machen es richtig. Denn wer regelmäßig in die Sauna geht, stärkt sein Immunsystem ganz nebenbei. Der Wechsel zwischen heiß und kalt regt nicht nur die Durchblutung an, sondern bringt auch das Immunsystem auf Trab. Doch Vorsicht: Wenn bereits ein Infekt besteht, besser auf die Sauna verzichten. Denn das Immunsystem wird durch einen Saunabesuch zusätzlich beansprucht und der Körper stark belastet.

Powerernährung fürs Immunsystem

Eine gesunde Ernährung ist elementar für die Arbeit des Immunsystems. Dabei kommt es auf eine Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen gleichermaßen an. Der Glaube, allein Vitamin C könne eine Erkältung verhindern, ist falsch. Eine direkte präventive Wirkung des Vitamins konnte wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden.

Trinken, trinken, trinken

Sowohl zur Vorbeugung als auch zur Bekämpfung eines grippalen Infekts braucht der Körper viel Flüssigkeit. Denn nur wenn die Schleimhäute in Nase und Rachen feucht gehalten werden, können sie die eingedrungenen Erreger effektiv bekämpfen. Mindestens zwei Liter sollten es täglich sein.

Einmal durchlüften

Nicht nur die Wohnung sollte regelmäßig gelüftet werden, auch die Atemwege benötigen frische Luft, um ausreichend durchblutet zu werden und die Erreger in Schach halten zu können. Deshalb warm anziehen und raus ins Freie zum Spaziergehen.

Zum Pflichttext: <http://medipresse.de/kunden/sb/esberitox.html> [1]



*Studie mit wirkstoffgleichem Produkt durchgeführt: Henneicke-von Zepelin, H.-H., et. al.: Current Medical Research and Opinion, Vol 15 (1999): 214-227.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:38): <http://medkom24.eu/node/19688>

Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/sb/esberitox.html>