

# Gesundheitsvorsorge im Winter

## Wintergenuss als Gesundheitsvorsorge - in der kalten Jahreszeit durchstarten mit Tipps vom Experten!

Normalerweise stehen Wintersportler spätestens im November in den Startlöchern, doch dieses Jahr sind viele verunsichert. Die folgenden Empfehlungen zeigen, wie man auch heuer unbeschwert den Winter genießen und dafür sorgen kann, gesund zu bleiben. Mag. pharm. Andreas Gruber - Pharmazeut mit Schwerpunkt Naturheilkunde, außerdem Produktentwickler und Mikronährstoffcoach - erklärt, warum Wintergenuss so wertvoll für unser Immunsystem ist:

### Immunsystem unterstützen

Eine funktionierende Immunabwehr schützt vor Viren, Bak-

terien und anderen schädlichen Stoffen. Dafür sind vor allem Vitamin D, Zink, Selen und Vitamin C wichtig. Insbesondere bei der Versorgung mit Vitamin D - verantwortlich für die Knochen, das Immun- und Hormonsystem, die Psyche und den Stoffwechsel - haben wir die stärksten Mängel, weil wir nur 10 bis 20 Prozent davon über die Nahrung aufnehmen. Den Rest muss der Körper selber produzieren und braucht dafür ausreichend Sonnenlicht.

**Bewegung an der frischen Luft** und fehlende Nährstoffe zuführen. Skifahren bzw. Outdoor-Aktivitäten in der Wintersonne helfen dem Körper nicht nur bei der Vitamin D-Produktion, sondern verbessern auch den Sauerstofftransport im Blut. Zusätzlich empfiehlt sich eine Nährstoffanalyse beim Arzt, denn meist sind wir auch mit Selen und Zink nicht



**Mag. Andreas Gruber** gibt Tipps zur Gesundheit. Foto: NORDpharma GmbH

ausreichend versorgt. Eine Zufuhr wichtiger Vitalstoffe ist also notwendig, damit wir gesund bleiben und den Winter in vollen Zügen genießen können.

### Spaß und Freude beim Sport

stärken zusätzlich! Angst und Panik wirken wie Dauerstress und schwächen das Immunsystem, Glücksgefühle hingegen stärken

unsere Abwehr - ein weiterer Faktor, der für einen genussvollen Winter spricht.

### Immun Booster aus der Natur

Natürliche Vitalstoffe wie Zink, Vitamin C, Selen und Coenzym Q10 in entsprechender Dosierung sowie Vitamin D3 leisten einen wichtigen Beitrag zur Funktion des Immunsystems und fördern einen normalen Energiestoffwechsel. Zusätzlich stärken sie gemeinsam mit Zink die Schleimhäute in Mund und Nasenhöhle und verhindern so ein Eindringen schädlicher Stoffe. Außerdem zu erwähnen ist die Shikimisäure des Echten Sternanis. Sie besitzt vor allem antivirale Effekte, womit eine Virusverbreitung im Körper verhindert werden kann. Die ätherischen Öle des Thymians wirken antibakteriell, antiviral und krampflösend auf die Atemwege. WERBUNG

## MIT GEBALLTER KRAFT DEN VIREN DEN KAMPF ANSAGEN!

**DOR.**  
IN BALANCE BLEIBEN  
DAS ORIGINAL

PRODUKT  
**NEU**  
HEIT



- ✓ ABWEHR
- ✓ SCHUTZ
- ✓ IMMUNSYSTEM

**A** Erhältlich in Ihrer Apotheke

nordpharma.at