

5 Impulse in der Erkältungszeit

Die Herbstzeit ist bekanntlich die Erkältungszeit schlechthin. Das Tageslicht schwindet, die Temperaturen sinken und überall schwirren Erkältungsviren herum.

Im besten Fall erwischst es dich erst gar nicht durch deine gesunde Ernährung, ausreichende Regeneration und vitalem Lebensstil. Falls es dich doch einmal erwischen sollte, kannst du dich mit folgenden Vitaminen, Spurenelementen & Tipps schnellstmöglich wieder InBestform bringen.

1. Zink

- ✓ 50-100 mg Zink am Tag im Zeitraum deiner akuten Erkältung
- ✓ Die Kapseln nicht auf nüchternen Magen, sondern nach der Mahlzeit zu dir nehmen
- ✓ Es gibt ganz unterschiedliche Zinkverbindungen:
 - Zinkpicolinat wird am besten aufgenommen
 - falls du aber auch mit anderen Zinkverbindungen gut zurechtkommst und dein Zinkspiegel steigt, kannst du auch andere günstigere Verbindungen zu dir nehmen
- ✓ Unsere Empfehlung: [Lebenskraftpur](#), Lifeplus

2. Essentielle Aminosäuren (EAAs)

- ✓ Unser Immunsystem braucht die Aminosäuren, um richtig zu funktionieren
- ✓ Mit den essentiellen Aminosäuren als Pulver oder Kapsel eingenommen wird unser Verdauungstrakt nicht belastet
- ✓ Unser Körper kann somit die gesparte Energie besser zum Kampf gegen den Infekt einsetzen.
- ✓ Ca 20-30gr/ Tag während des Infekts
- ✓ Unsere Empfehlungen: artgerecht, Smart Protein (everydays), NextVital

3. Vitamin C

- ✓ Ca 5gr/ Tag verkürzt die Erkältungszeit nachweislich
- ✓ Unterstützt die Aufnahme und Wirkung der Supplemente und unterstützt das Immunsystem bei der Virusabwehr



- ✓ Teile diese Menge am besten über den Tag in kleinere Portionen auf, damit der Körper es besser aufnehmen kann
- ✓ Wähle ein Präparat mit verschiedenen Bioflavonoiden oder eines welches aus natürlichen Vitamin C - Quellen hergestellt wurde
- ✓ Unsere Empfehlungen: Beerenkraft ([naturtreu](#)), [Lebenskraftpur](#), Lifeplus, Bio-Hagebutten Pulver
- ✓ Tipp zur Morgenroutine: starte am besten schon morgens mit der Vitamin C Aufnahme und rühre ein paar Spritzer oder 1-2 El Zitronensaft in stilles lauwarmes Wasser (ca 0,4l) ein und füge eine Prise Meer- oder Himalaya-Salz hinzu. So startest du hydriert, mit Vitamin C versorgt und mit einem ausgeglichenen Elektrolyt-Haushalt in den Tag.

4. NAC (N- Acetyl- Cystein)

- ✓ Produziert nachweislich mehr Glutathion in unserem System
- ✓ Glutathion ist ein sehr starkes Antioxidans in unserem Immunsystem und somit eine echte Waffe gegen Erkältungsviren
- ✓ Ca 200-400mg NAC / Tag während des akuten Infektes
- ✓ Empfehlung: edubily, [lebenskraftpur](#)

5. Achte auch auf die Basics

- ✓ Vitamin D und Magnesium Supplementierung anhand deines aktuellen Spiegels
- ✓ Viele sekundäre Pflanzenstoffe
- ✓ Gesunde, ausgewogene eiweißreiche Ernährung
- ✓ Viel Trinken zur Schleimlösung (Wasser oder ungesüßte Kräutertees)
- ✓ Ausreichend Schlaf und Erholungsphasen

