

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/32294/1280623/neuer-schutz-vor-erkaeltungen-vitamin-d-statt-c-studie-fand-heraus-bei-einem-mangel-ist-man-doppelt> abgerufen werden.

Men's Health

Neuer Schutz vor Erkältungen: Vitamin D statt C
Studie fand heraus: Bei einem Mangel ist man doppelt so oft krank

13.10.2008 - 10:05 Uhr, Men's Health

Hamburg (ots) - Vitamin C schützt vor einer Erkältung, glauben viele Menschen. Genauso wichtig ist aber Vitamin D. Nach einem Bericht des Männer-Lifestylemagazins "Men's Health" (Ausgabe 11/2008, EVT 15.10.2008) haben finnische Forscher festgestellt, dass es ein guter Schutz vor Atemwegsinfektionen jeglicher Art ist. Wer davon zu wenig hat, sei doppelt so oft erkältet, erklären die Mediziner aus dem hohen Norden. Vor allem für Menschen, die es hassen, Medikamente zu schlucken, ist das eine sehr gute Nachricht. Denn Vitamin D produziert der Körper unter UV-Strahlung von selbst. Der Epidemiologe Dr. Udo Buchholz vom Berliner Robert-Koch-Institut empfiehlt darum ausgedehnte und häufige Spaziergänge in frischer Luft als beste Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten. "Darüber hinaus sollten Sie Sport treiben, sich ausgewogen ernähren und nicht zu viel Alkohol trinken", rät Buchholz. Ganz ausschalten kann man das Risiko einer Erkältung allerdings nie. Erwachsene erkranken in unseren Breitengraden im Durchschnitt etwa 2- bis 3-mal pro Jahr. Bei Kindern kann es sogar bis zu 9-mal passieren.

Wenn einen die Erkältung trotz aller Vorbeugung also doch erwischt hat, können altbewährte Hausmittel die Symptome tatsächlich lindern. "Halten Sie die Schleimhäute feucht, indem Sie Salzwasser inhalieren und viel trinken - ob heiß oder kalt, ist egal", erklärt der Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde Dr. Ulf Reineke aus Bielefeld in "Men's Health". Salzverlust durch Schwitzen oder Fieber kann man mit Gemüsebrühe ausgleichen. Und bei Halsschmerzen tut es gut, mit lauwarmem Salzwasser, Kamillen- oder Salbeitee zu gurgeln. Besuche von Fitness-Studios oder andere körperliche Anstrengungen sind im Übrigen bei einer Erkältung absolut tabu. "Bei einem ausgeprägten Infekt riskieren Sie ernsthaftige Komplikationen - etwa eine Lungen- oder Herzmuskelentzündung", warnt Reineke. Eine Grippe-Impfung empfiehlt der Experte allerdings nur über 60-Jährigen sowie medizinischem Personal und Berufstätigen mit Kontakt zu vielen anderen Menschen. Der Schutz hält jedoch nur etwa ein Jahr. Zudem verändern sich Grippeviren sehr häufig und unterlaufen so die Schutzimpfung.

@@infblk@@

Pressekontakt:

Marco Krahl

Textchef/Men's Health

Tel. 040/853303-963

E-Mail: mkrahl@menshealth.de

Men's Health ist mit 38 Ausgaben in 44 Ländern und einer Gesamtauflage von fast 4,5 Millionen Exemplaren das größte Männer-Lifestylemagazin der Welt. Monatlich erreicht Men's Health damit 21,2 Millionen Leser.

Originaltext:

Men's Health

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/32294/men-s-health>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_32294.rss2