

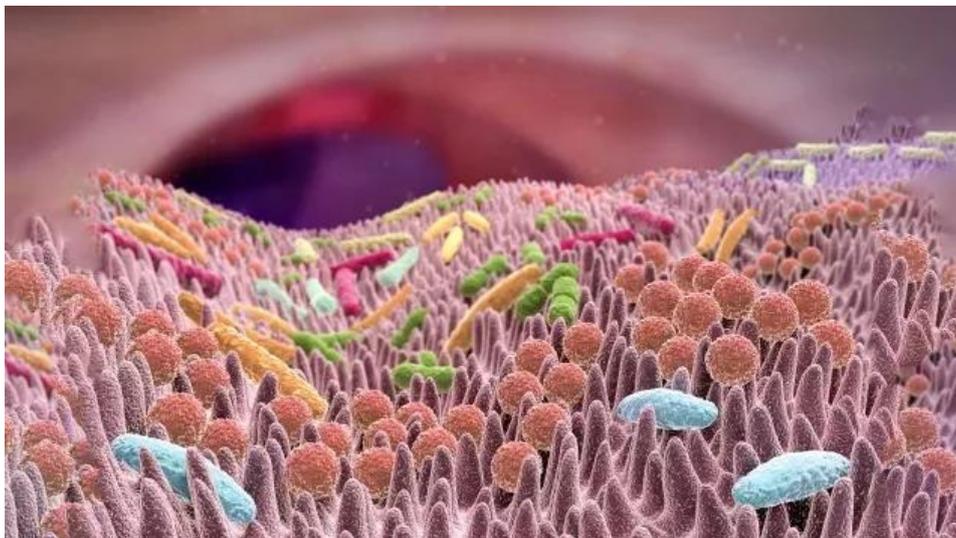


Die Erkältung, die Grippe und der Darm - 7 natürliche Hilfs- & Heilmittel + Ratgeber

Eine gesunde Darmflora kann Ihre beste Immunabwehr sein. In der Erkältungs- und Grippezeit könnten Sie sich schrecklich fühlen, also werden wir unsere Probiotika bereit haben! Wir decken unsere Grundlagen in Bezug auf Prävention und Behandlung ab, indem wir unseren Mut stärken. Was hat die Darmflora damit zu tun? Die

Weltgesundheitsorganisation definiert Probiotika als lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in angemessenen Mengen verabreicht werden, dem Wirt einen gesundheitlichen Nutzen bringen. Die meisten von uns sind sich bewusst, dass Probiotika und Darmgesundheit die Verdauung verbessern können, aber was hat das mit Immunität zu tun? Eigentlich sehr viel.

Forscher, einschließlich derer an der Johns Hopkins University, haben



**Eine gesunde Darmflora kann Ihre beste
Immunabwehr sein**

Erkältungs- und Grippesaison könnten schrecklich sein, also werden wir unsere Probiotika bereit haben! Wir decken unsere Grundlagen in Bezug auf Prävention und Behandlung ab, indem wir unseren Mut stärken.

Was hat die Darmflora damit zu tun?

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Probiotika als „lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in angemessenen Mengen verabreicht werden, dem Wirt einen gesundheitlichen Nutzen bringen“.

Die meisten von uns sind sich bewusst, dass Probiotika und Darmgesundheit die Verdauung verbessern können, aber was hat das mit Immunität zu tun? Eigentlich sehr viel. Forscher, einschließlich derer an der Johns Hopkins University, haben eine wesentliche Wechselwirkung zwischen dem Immunsystem und den Bakterien gefunden, die unser Darmmikrobiom bevölkern. Dies ist sinnvoll, da sich ein großer Teil des Immunsystems im Magen-Darm-Trakt befindet – unserem Darm.

Das haben wir immer gewusst

Während die Studien aktuell sind, haben Menschen und Tiere seit Jahrhunderten die medizinischen Vorteile von Probiotika erfahren und erfahren, wie sie durch fermentierte Lebensmittel wie Joghurt und Kimchi zur Verbesserung der Darmgesundheit beitragen. Schon jetzt erforscht die Medizin, was Probiotika gegen Autoimmunerkrankungen, Krebs und unsere neurologische Gesundheit tun können. Probiotika können aber auch eine Rolle bei der Verbesserung der Lebensqualität spielen, indem sie uns helfen, Symptome zu lindern und uns schneller von der gefürchteten Erkältung und Grippe zu erholen.

Ein Insider-Job

Wir haben wahrscheinlich alle an einem Punkt Erkältungs- und

Grippesymptome erlebt, aber was genau passiert, um diese Symptome hervorzurufen? Die laufende Nase, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Husten, Schwäche, Beschwerden, Fieber, Schüttelfrost und die daraus resultierenden Infektionen sind auf eine Virusinfektion der oberen Atemwege zurückzuführen.

Da die Ursache für all dieses Erkältungs- und Grippe-Elend ein Virus ist, sind Antibiotika nicht das Heilmittel, nach dem wir suchen. Diese wichtigen Medikamente sollen bakterielle Infektionen bekämpfen – keine Virusinfektionen.

Das heißt aber nicht, dass Bakterien – in Form von gesunden Darmbakterien – nichts mit der Bekämpfung einer Infektion der oberen Atemwege zu tun haben. Freundliche Bakterien aus Probiotika interagieren nicht direkt mit dem Virus selbst. Vielmehr fördern sie einen gesunden Darm und anschließend ein gesundes Immunsystem.

Die Einnahme von Antibiotika gegen Erkältungs- oder Grippeinfektionen trägt zur Antibiotikaresistenz bei – ein sehr ernstes Problem, das von den US-amerikanischen Zentren für die Kontrolle und Prävention von Krankheiten als „eine der größten Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit unserer Zeit“ bezeichnet wird.

Die Vorteile der Probiotika

Forscher haben die Rolle freundlicher Bakterien in unserem Darmmikrobiom als Verteidiger beschrieben, die ihr Leben damit verbringen, „große Mengen von Antikörpern in den Darm auszuscheiden“, um zu kontrollieren, wie unser Körper auf äußere mikrobielle Eindringlinge reagiert. Hier kommen Probiotika ins Spiel.

Forscher auf der ganzen Welt haben sich auf Probiotika und ihre Beziehung zur Immungesundheit konzentriert.

Eine Studie mit kroatischen Kindern, die Kindertagesstätten

besuchten, verabreichte die Hälfte der Kinder mit Probiotika und die andere Hälfte mit einem Placebo. Nach drei Monaten stellten die Forscher fest, dass diejenigen, die Probiotika eingenommen hatten, ein signifikant geringeres Risiko für Infektionen der Atemwege hatten als diejenigen, die das Placebo einnahmen. Und diejenigen, die Probiotika einnahmen und Infektionen entwickelten, hatten eine reduzierte Anzahl von Tagen mit Symptomen.

Schwedische Forscher führten eine Studie an 272 Erwachsenen durch und stellten fest, dass die Gruppe, die Probiotika verwendete, im Vergleich zu der Gruppe, die Placebos einnahm, mildere Erkältungs- und Grippe-symptome und eine Verkürzung der Infektionsdauer aufwies. Fälle von Erkältung und Grippe bei Teilnehmern, die Probiotika einnahmen, betrug durchschnittlich 6,2 Tage im Vergleich zu 8,2 Tage Dauer ihrer Placebo-Kollegen.

Kraft in den Bauch!

Lassen Sie uns in dieser Erkältungs- und Grippe-saison mit unserem Darm loslegen und Probiotika für eine bessere Lebensqualität einsetzen. Weniger Krankheitstage bedeuten mehr Zeit. mildere Symptome bedeuten weniger Beschwerden. All dies und ein gesundes Verdauungssystem dazu? Pass den Joghurt bitte!

Andere Ergänzungen zur Unterstützung der Darmflora

Holunder

Holunderbeerextrakte haben starke antivirale Wirkungen gezeigt, die Erkältungs- und Grippe-symptome lindern sowie die Dauer verkürzen.

Unsere Empfehlung: [\(Link entfernt\)](#)

Zink

Die Einnahme von Zink innerhalb von 24 Stunden nach Auftreten von Erkältungssymptomen kann zu einer schnelleren Erholung von Erkältungen führen und gleichzeitig die Symptome in Schach halten.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Echinacea

Wie Holunderbeeren deutet die Forschung darauf hin, dass die richtige Tagesdosis von Echinacea antivirale Wirkungen hat und gleichzeitig antioxidative Eigenschaften enthält. In einer Überprüfung von 24 Studien mit mehr als 4.500 Probanden aus dem Jahr 2014 wurde festgestellt, dass Echinacea bei der Vorbeugung von Erkältungen hilft.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Vitamin C

Eine Vitamin C-Supplementierung kann helfen, Erkältungs- und Grippe-symptome zu lindern und gleichzeitig die Dauer zu verkürzen. Seine antioxidativen Wirkungen können dazu beitragen, Komponenten des Immunsystems zu stimulieren.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Oreganoöl

Oregano ist mehr als nur ein leckeres Gewürz. Es ist auch ein entzündungshemmendes Mittel mit antiviralen Wirkungen, das seit langem als Heilmittel gegen Erkältungen, Grippe, Bronchitis

und andere Atemwegserkrankungen eingesetzt wird.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Nordamerikanischer Ginseng

Die konsequente Einnahme von nordamerikanischem Ginseng während der Erkältungs- und Grippezeit kann helfen, Erkältung und Grippe vorzubeugen und gleichzeitig die Symptome für diejenigen zu lindern, die krank werden.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Knoblauch

Knoblauch in Form von gealtertem Knoblauchextrakt, ist ein starkes Antioxidans mit antimikrobiellen und antiviralen Eigenschaften, das die Funktion der Immunzellen bei der Bekämpfung von Erkältungs- und Grippeviren verbessert.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki