

Stressgeplagte : aufgepasst!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 12: **Stress : ein schleichendes Gift?**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558282>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Stressgeplagte: aufgepasst!

Links wird gehustet, rechts geschnupft. Viren und Bakterien schwirren durch die Luft. Ein gut funktionierendes Immunsystem wäre jetzt dringend nötig. Ist der natürliche Schutzwall gegen die unerwünschten Krankmacher jedoch durch Stress geschwächt, muss nachgeholfen werden.

Menschen, die beruflich grosse Belastungen aushalten müssen, erleben oft den Immuncrash am Wochenende. Die Erkältung kündigt sich zwar schon an den stressigen Arbeitstagen an, doch erst am Wochenende, an Feiertagen oder im Urlaub wird man richtig krank. Stressforscher haben herausgefunden, dass unter akutem Stress grosse Mengen schützender Immunzellen aus dem Blut in Lymphknoten, Milz und Knochenmark wandern, um dort die Körperabwehr zu unterstützen. Bei Dauerbelastungen bricht diese Verteidigungslinie jedoch zusammen, denn immer höhere Konzentrationen an Stresshormonen zerstören die Abwehrzellen. Meldet dann noch der Kopf (unbewusst, natürlich): «Heute ist kein Arbeitstag angesagt», tritt die überforderte Körperpolizei in Streik, und man liegt flach auf der Nase bzw. im Bett.

Und das ist auch der einzige Ort, wo man gut aufgehoben ist. Der beste Rat in solcher Lage: Geben Sie Ihrem Körper Zeit zu genesen. Es ist vernünftiger, wenige Tage das Bett oder das Zimmer zu hüten, als sich mit reduzierter Abwehrkraft durch den ganzen Winter zu schleppen. Heilpflanzen, die bei einer akuten Infektion helfen, sind Holunderblüten (Tee, Sirup), Lindenblüten (Tee), Echinacea purpurea (Tabletten, Tropfen). Natürliches Vitamin C hilft zusätzlich im Kampf gegen Erkältungen. Noch besser ist allerdings, nicht zu warten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist: Nehmen Sie ein Frischpflanzenpräparat mit Echinacea purpurea vorbeugend ein, stärken Sie Ihre Abwehrkraft für alle (Links- und Rechts-)Fälle. • IZR

Stimulieren Sie Ihr Immunsystem

Echinaforce von A. Vogel (in D: Echinacea-Tropfen oder Echinaforce-Presssaft) hilft bei fiebrigen Erkältungen und bei der Vorbeugung gegen Virusinfektionen (kurmässige Einnahme; werktags einnehmen, samstags und sonntags aussetzen).