

Wie man die kalte Jahreszeit besser übersteht

Wohin man sieht, schniefen und schnäuzen sich die Mitmenschen. Doch warum erkälten sich die einen alle paar Wochen, während andere der Ansteckung mühelos widerstehen? Auf biochemischer Ebene haben wir es bei Erkältungen immer mit dem gleichen Phänomen zu tun: Mit einem Übermaß an zellschädi-

genden Radikalen bei gleichzeitigem Mangel an sogenannten Antioxidantien. Klug ist daher, für Nachschub zu sorgen, um den alltäglichen Belastungen standzuhalten: gesunde, vollwertige Ernährung. Für ein flexibles Immunsystem empfehlen viele Apotheken rezeptfrei die Formel Immun44. WERBUNG

Wiener Bezirkszeitung

BZ-Brigittenau, Ausgabe 43, 27./28. Oktober 2016, S. 13