



November 2011  
Seite 1 von 2

## **Gesund durch den Herbst: Erkältungen richtig vorbeugen**

Wenn die kalte Jahreszeit beginnt, bedeutet das für das menschliche Immunsystem richtig Stress. Wenn es draußen nasskalt ist, muss der Körper entsprechend gestärkt werden, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Easyway Sport gibt Tipps, wie man gesund durch den Herbst kommt und was bei einer beginnenden Erkältung zu tun ist.

Draußen ist es dunkel, nass und kalt, drinnen ist man hingegen trockener Heizungsluft ausgesetzt. Bei der Umstellung auf die kalte Jahreszeit ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken, um Erkältungskrankheiten richtig vorzubeugen. Die Schleimhäute sind trocken und dadurch anfälliger für eindringende Keime, die meist durch die Nase in den menschlichen Körper gelangen. Gerade für Ausdauersportler sind Schnupfen, Husten und Co. eine echte Belastung, denn das Training muss für ein paar Wochen ausgesetzt werden. Damit jeder gesund und fit durch den Herbst kommt, verrät Easyway Sport einige Tipps, um die Immunabwehr zu stärken.

Frisches Obst und Gemüse sind wichtiger denn je und gehören auf jeden Speiseplan. Eine bewusste Ernährung versorgt den Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen: Vitamin C aktiviert die Abwehrzellen und befindet sich zum Beispiel in Zitrusfrüchten. Vitamin A unterstützt gesunde Schleimhäute, sodass Erreger nicht so leicht in den Körper eindringen können. Fisch und Milchprodukte sowie viele Obst- und Gemüsesorten enthalten Vitamin A. Zink sorgt für ein funktionierendes Immunsystem und befindet sich unter anderem in Vollkornprodukten, Fisch, rotem Fleisch und Hühnerfleisch.



Neben einer gesunden Ernährung sollte man auch bei schlechtem Wetter täglich an die frische Luft gehen und sich bewegen. Saunagänge und Wechselduschen härten das Immunsystem ab. Es sollte auf ausreichend Schlaf geachtet werden, um dem Körper die nötige Entspannung zu gönnen. Warme Kräutertees und die richtige Kleidung halten den Körper warm.

Erste Hilfe bei einer beginnenden Erkältung: Warme Hühnersuppe und selbst gemachter Ingwertee bewirken wahre Wunder.

Auf dem Easyway Sport Blog [www.ausdauersport-blog.de](http://www.ausdauersport-blog.de) gibt es viele hilfreiche Informationen rund um Gesundheit und Ernährung sowie alles Wissenswerte über die Easyway Sport Produkte. Vorbeischaun lohnt sich!

## **Unternehmensprofil:**

Die easyway GmbH wurde vor einigen Jahren in Neuss gegründet und ist Hersteller von qualitativer Sportlernahrung, Nahrungsergänzungen und Hochleistungsgetränken im Sportmarkt. Zu Anfang setzte die Firma ihren Schwerpunkt im Pharmabereich. Heute konzentriert sich easyway Sport auf die Zielgruppe der Sportler, insbesondere der Ausdauersportler. Das Unternehmen zeichnet sich durch besondere Fachkenntnisse im Bereich der Nährstoffversorgung aus und zählt zu den Spezialisten für Gewichts- & Ernährungsmanagement. Im Jahr 2010 entwickelte easyway Sport erstmals eine komplette Sportlernahrung, die speziell auf die Bedürfnisse des Ausdauersportlers ausgerichtet ist.