

## Fit durch die Erkältungszeit

**(akz-o)** Husten, Schnupfen und Stimmungstiefs sind im Herbst und Winter für viele Menschen treue Begleiter. Auch wenn wir Abgeschlagenheit und Erkältungen der kalten Jahreszeit zuschreiben – häufig mangelt es dem Körper einfach an wichtigen Nährstoffen. Neben einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung braucht unser Körper jetzt vor allem Antioxidanzien. Besonders wirksam: Ubiquinol und Astaxanthin.



Foto: [pixabay.com/akz-o](http://pixabay.com/akz-o)

### Unterstützung aus der Natur

Antioxidanzien schützen den Körper vor freien Radikalen. Diese aggressiven Moleküle entstehen als Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel und verursachen oxidativen Stress – vor allem unser Immunsystem reagiert darauf empfindlich. Vitamin C galt über viele Jahre hinweg als der wichtigste Nährstoff in der kalten Jahreszeit. Doch in der Natur gibt es noch weitaus stärkere Antioxidanzien. Ubiquinol und Astaxanthin sind natürliche Antioxidanzien, die der Körper sehr gut verwerten kann.

Astaxanthin ist in Meerestieren wie Krabben oder Lachs enthalten – seine leuchtend rote Farbe ist auch der Grund für die kräftige Rotfärbung dieser Tiere. Heute gewinnt man Astaxanthin jedoch aus Algen. Das natürliche Antioxidans verbessert die Antikörperproduktion und stärkt die Abwehr. Darüber hinaus ist es entzündungshemmend und hat Studien zufolge auch einen günstigen Einfluss beispielsweise auf die Muskulatur und das Gehirn – denn oxidativer Stress betrifft alle Bereiche des Körpers.

### Energie für den Körper

Besonders gut ergänzt sich Astaxanthin mit Ubiquinol. Dieser ebenfalls natürliche antioxidative Nährstoff ist die körpereigene Form von Coenzym Q10. Er ist für die Energieproduktion in jeder einzelnen Körperzelle unverzichtbar und wirkt ebenfalls positiv auf das Immunsystem.

Einer Studie aus den USA zufolge haben Grippegeplagte einen deutlich niedrigeren Ubiquinol-Spiegel im Blut als gesunde Menschen. Eine gezielte Nahrungsergänzung mit dem Mikronährstoff kann demnach vorbeugend wirken. Zwar sind beide Vitalstoffe auch in Lebensmitteln enthalten, doch für eine ausreichende Menge an Ubiquinol müsste man pro Tag rund 10 Kilogramm Brokkoli oder 60 Avocados essen, für ausreichend Astaxanthin fast ein ganzes Kilogramm Lachs. Einfacher ist es, die Antioxidanzien in Form von Kapseln aufzunehmen, die in der Apotheke oder online erhältlich sind.

Fazit: Vorbeugen ist alles! Die Natur kennt viele Vitalstoffe, die uns fit durch die Erkältungszeit bringen können. Wer sich dazu noch gesund ernährt und regelmäßig bewegt, kann gut gerüstet in den Herbst starten.

**Quelle:** AkZ Presse,  
30.10.2019

Forum "Gesundes Nettersheim"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

**Quellen-URL:** <http://www.gesundes-nettersheim.de/aktuelles/fit-durch-die-erkaeltungszeit>