LISA · GESUNDHEIT · INTERVIEW

Ständig erkältet

Liegt's am schlechten Lebensstil?

VORSCHLAG ZUR ANMODERATION

Woran liegt es, dass manche Menschen gefühlt alle paar Wochen erkältet sind und andere wiederum das ganze Jahr über nicht erkranken? Wurden diejenigen von Geburt an einfach mit besseren Genen ausgestattet? Sind die anderen zu unvorsichtig? Klar ist: Die Grippe- und Erkältungswelle hat uns in den letzten Wochen voll erwischt. Doch wieso gibt es gerade jetzt so viele Häufungen? Was hilft, wenn man selbst mit Husten, Schnupfen und Fieber flach liegt? Die Zeitschrift LISA hat die besten Informationen und Tipps von Ärzten bishin zu Ernährungsexperten zusammengetragen. Wir sprechen mit Maria Sandoval, der Chefredakteurin. Hallo!

BEITRAGSTEXT

"***Hallo, ich grüße Sie.***"

Frage:
Frau Sandoval, wieso erwischt es gerade jetzt so viele Menschen mit Erkältungen und grippalen Infekten?

"***Da kommen jetzt mehrere ...***
... trifft uns jetzt im Nachgang.

Frage:
Trotzdem sind manche Menschen gefühlt öfter erkältet als andere. Woran liegt das?

"***Eine Rolle spielt hier ...***
... Infekte in Schach."

Frage:
Welche Rolle spielt die Ernährung? Kann man mit Essen gezielt das Immunsystem stärken? Also z.B. indem man viele Orangen isst, wegen des Vitamin Cs?

"***Klar, Vitamin C kennen wir ...***
... die Schleimhäute feucht."

Vorschlag zur Abmoderation:
Noch mehr Tipps, die Erkältungszeit zu überstehen, gibt es in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift LISA nachzulesen. Maria Sandoval, vielen Dank für das Gespräch!

"***Sehr gerne. Tschüss.***"