



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Haben Sie häufig mit Erkältungen und Grippe zu kämpfen? Sind Sie es leid, ständig zu allen möglichen Sprays und Pillen zu greifen und dennoch tagelang schlapp in den Seilen zu hängen? Dann stärken Sie Ihr Immunsystem mit den 50 besten Erkältungskillern. Richtige Ernährung, ausgewählte Nährstoffe, spezielle Lebensmittel – dazu gezielte Bewegung und Entspannung, und schon ist Schluss mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit! Hier finden Sie zahlreiche Tipps, die problemlos in Ihren Alltag passen. So beugen Sie das ganze Jahr über grippalen Infekten vor und werden bereits bestehende Krankheiten schneller wieder los.

Autor

Sven-David Müller, MSc., ist Medizinjournalist, Schriftsteller und Gesundheitspublizist. Der staatlich anerkannte Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft hat Applied Nutritional Medicine (Angewandte Ernährungsmedizin) studiert, ein Volontariat und eine Redaktionsausbildung absolviert. Sein Studium hat Sven-David Müller als Master of Science abgeschlossen. Für seine Leistung in der Ernährungsaufklärung wurde er unter anderem mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Er ist einer der führenden Diät- und Ernährungsexperten.

www.svendavidmueller.de

Sven-David Müller

DIE 50 BESTEN
Erkältungs-
KILLER

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2017 der Taschenbuchausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81 673 München

Copyright © 2013 der Originalausgabe Trias Verlag in MVS,

Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,

Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Isabel Lück

KW · Herstellung: RN

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17688-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:





HAAATSCHI! VERKÜHLUNG ODER GRIPPE?



Das Immunsystem 12

Was ist eigentlich eine Erkältung? 19



DIE 50 BESTEN ERKÄLTUNGSKILLER



Von Autogenem Training bis Zitronensaft 38

Ausgewogene Ernährung	42	Vitamin D	58
Viel trinken	45	Folsäure	61
Vitamine allgemein	47	Arginin	63
Vitamin A	49	Glutamin	66
Vitamin B ₆	51	Glycin	68
Vitamin B ₁₂	53	Beta-Glukan	70
Vitamin C	55	Omega-3-Fettsäuren	72

Sekundäre Pflanzenstoffe	74	Heilkräuter	113
Präbiotika	76	Hühnerbrühe	115
Probiotika	78	Hühnerei	117
Eisen	80	Ingwer	119
Kupfer	83	Kefir	121
Magnesium phosphoricum	85	Kolostrum	122
Selen	88	Lapacho-Tee	124
Zink	91	Limetten	126
RNS-Nukleotide	93	Meerrettich	127
Bienenhonig	95	Milch mit Honig	130
Bierhefe	98	Propolis	132
Brokkoli	101	Sanddorn	133
Brottrunk	103	Weidenrinde	135
Chili und Scharfes	105	Zistrose	137
Gelée Royale	107	Nasendusche	139
Grüner Tee	109	Schlafen	140
Hagebutte	111	Sport und Bewegung	142
Harzer Käse	112	Entspannung und Stressabbau	144

Der optimale Anti-Erkältungstag 148

Anhang 154

Liebe Leserinnen und Leser,

von November bis April leiden sehr viele Menschen an Erkältungskrankheiten. Diese Zeit wird deshalb auch als Erkältungssaison bezeichnet. Zwei- bis viermal im Jahr erkranken Erwachsene an einer Erkältung. Im Laufe eines gesamten Lebens kommen so durchschnittlich 200 grippale Infekte zustande. Oder anders ausgedrückt: Drei Jahre des Lebens verbringen wir mit lästigem Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Das ist nicht nur unangenehm, sondern auch teuer. Und damit sind nicht in erster Linie die Taschentücher gemeint. Auch die Krankenkassen und die Arbeitgeber haben kräftig zu zahlen. Der jährliche volkswirtschaftliche Schaden allein in Deutschland wird auf 30 Milliarden Euro geschätzt. Erkältungskrankheiten sind nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) die häufigsten Infektionskrankheiten beim Menschen überhaupt.

Wie oft haben Sie mit einer Verkühlung, einem grippalen Infekt oder einer Grippe zu kämpfen? Vielleicht sogar noch häufiger als viermal im Jahr? Erkältung klingt so harmlos. Wenn es einen aber erwischt hat, leidet man oftmals sehr unter dieser Krankheit.

Die Erkältung bzw. der grippale Infekt darf nicht mit der Virusgrippe (Influenza) verwechselt werden. Die Unterscheidung ist nicht einfach. In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie selbst feststellen können, ob Sie unter einer Erkältung oder einer Grippe leiden. Außerdem stelle ich Ihnen eine Reihe von Hausmitteln und Erkältungskillern vor, die die Abwehrkräfte stärken. Funktioniert das Abwehrsystem des Körpers optimal, kommt es seltener zu einem grippalen Infekt. Die Erkältungskiller helfen also zur Vorbeugung. Und wenn es doch einmal nicht möglich war, die Erkältungsviren abzuwehren, dann helfen die Killer dabei, die Erkältung so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Sie unterstützen also auch die Behandlung einer Erkältung. Diese Mittel wirken oft genauso gut oder sogar besser als die klassischen Medikamente aus der Apotheke.

Aber achten Sie wirklich jeden Tag darauf, ausreichend Erkältungskiller aufzunehmen. Vergessen Sie nicht, dass wir den ganzen Tag, rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr von Krankheitserregern umgeben sind. Unser Immunsystem ist immer auf Hilfe angewiesen.

Mit den Erkältungskillern können Sie ein optimal funktionierendes Abwehrsystem aufbauen. Dadurch werden

Sie garantiert seltener unter einer Erkältung leiden und auch andere Infektionskrankheiten besser abwehren können. Ich wünsche Ihnen allzeit ein tolles Immunsystem und ganz viel Gesundheit



Ihr Sven-David Müller

Master of Science in Applied Nutritional Medicine (Angewandte Ernährungsmedizin)

Staatlich anerkannter Diätassistent, Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft

HAAATSCHI!

VERKÜHLUNG ODER GRIPPE?





Sven-David Müller

Die 50 besten Erkältungskiller

Little Book, Broschur, 160 Seiten, 11,5 x 15,5 cm
60 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-442-17688-5

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2017

Schluss mit Husten, Schnupfen, Gliederschmerzen! Dank der 50 besten Erkältungskiller haben Grippe und Co. ab jetzt keine Chance mehr. Diese Tipps, die problemlos in den Alltag passen, beugen das ganze Jahr über grippalen Infekten vor und helfen, bereits bestehende Krankheiten schneller wieder loszuwerden.

 [Der Titel im Katalog](#)