

## **Kein leichtes Spiel für Bakterien und Viren: Immunpower mit der Kraft der Aroniabeere!**

**Februar 2018 – Husten, Abgeschlagenheit und schließlich Fieber, Winterzeit ist Erkältungs- und Grippezeit. Auch das Robert Koch Institut meldete vor wenigen Tagen, dass sich die Zahl der an Influenza-Erkrankten mehr als verdoppelt habe. Der Aroniabeere e.V. stellt sich gemeinsam mit der ärztl. med. geprüften Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia-Michaela Höft den Viren entgegen und erklärt, wie man mit der Kraft der dunkel-violetten Aroniabeere gut geschützt durch die Grippesaison kommt. Schon 100ml des heimischen Saftes reichen täglich aus, das Immunsystem nachhaltig zu unterstützen.**

Eine Erkältung kündigt sich oft schleichend an: die Nase beginnt zu laufen, der Hals kratzt und erste, leichte Schluckbeschwerden machen sich bemerkbar, dazu kommt Husten. Die Grundlage hierfür ist häufig, wie der Name schon sagt, eine Reaktion des Körpers auf eine vorangegangene Unterkühlung. Das können kalte, nasse Füße sein, aber auch massiver Wärmeverlust bei unbedecktem Kopf oder aber auch die Wahl falscher Kleidung bei kalten Temperaturen.

Eine echte Grippe hingegen ist eine wirklich ernstzunehmende Erkrankung. Sie ist hoch ansteckend und legt den Betroffenen meist für eine längere Zeit lahm: Gefühlt beginnt die Grippe, auch Influenza genannt, sehr plötzlich. Mediziner sagen jedoch: eine Grippe kommt 7 Tage, bleibt 7 Tage und geht 7 Tage. „Eine verschleppte Grippe kann gefährliche Folgeschäden nach sich ziehen: z.B. eine Herzmuskelentzündung. Es ist daher nicht empfehlenswert, die Krankheit zu ignorieren und sich mit Grippemitteln künstlich über Wasser zu halten.“, erklärt Claudia-Michaela Höft.

Sowohl bei einer Erkältung, als auch bei einer echten Grippe empfehlen sich wärmende Kleidung, über den Tag verteilt mehrmals heißen Tee mit Zitronensaft und Honig zu trinken und auf vitalstoffreiche, polyphenolhaltige Lebensmittel, wie den Saft der Aroniabeere, zurückzugreifen. Das kann auch bei einer beginnenden Erkältung schnell Linderung verschaffen.

### **Aroniasaft zur Stärkung des Immunsystems**

„Geben Sie 100ml Aroniasaft in eine Tasse und gießen Sie 200ml kochendes Wasser dazu, zusätzlich den Saft einer Zitrone und einen Löffel guten Honig nach Geschmack.“, so der Tipp der Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Der wohltuende Aroniatee wird in kleinen Schlucken getrunken, solange er warm ist. Danach heißt es Ausruhen. Die sekundären Pflanzenstoffe der Aroniabeere und das Vitamin C aus der Zitrone unterstützen die Abwehrkräfte und stärken das Immunsystem. Hygienemaßnahmen wie häufiges Händewaschen und das Wechseln von Einmaltaschentüchern nach jedem Gebrauch verhindern, dass sich die Viren leicht vermehren.

# Pressemitteilung



Kontakt:

**Aroniabeere e. V.**

Traubelstraße 13 a

Gebäude 44

01109 Dresden

Mail: [info@aroniabeere.de](mailto:info@aroniabeere.de)

Tel.: +49 351 41886645

**Presse:**

<https://www.aroniabeere.de/service/presse/>

<https://www.aroniabeere.de>