

Erkältungssaison: Schwangere und stillende Mütter brauchen doppeltes Schutzschild

Hamburg, 8. August 2019 – Während der Schwangerschaft ist es oftmals um die Abwehrkräfte vieler werdender Mütter nicht gut bestellt. Ihr Körper kennt nur eine Priorität: das werdende Leben zu schützen. Gleiches gilt für die Stillphase, wenn das Energielevel junger Mütter strapaziert wird und sich Erkältungen anzuschleichen drohen. Reformhaus® hat Tipps zusammengestellt, damit Schwangere und junge Mütter sich gegen Infekte besser wappnen können.

Wenn die Erkältungszeit beginnt, sind Schwangere und junge Mütter häufig die ersten, die es erwischt – manche sogar gleich mehrfach hintereinander. Der Grund: Ihr Körper ist vollends beschäftigt, den Nachwuchs gegen Krankheiten zu schützen. Das macht ihn anfällig. Immerhin hat es die Natur so eingerichtet, dass es dem ungeborenen Kind weiter gut geht, selbst wenn Schwangere von einem Infekt gebeutelt sind.

Viele chemische Inhaltsstoffe tabu

„Viele handelsübliche chemische Wirkstoffe sind für Schwangere und stillende Mütter, die sich erkältet haben, erst einmal tabu“, betont Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG. „Aber sie können unterstützt durch fachliche Beratung zu bestimmten Hausmitteln und pflanzlichen Produkten greifen.“ Welche das sind, erläutern in den Reformhäusern kundige FachberaterInnen. So stärken zum Beispiel natürliche Säfte, Tees und Extrakte aus Feld und Wald das Immunsystem und helfen, wenn die Erkältung ausgebrochen ist. Häufiges Händewaschen hilft ebenfalls gegen Erreger. Die Frauen tun besonders gut daran, in der Erkältungssaison noch mehr als üblich auf eine vitalstoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu achten. Zusätzlich beugt vor, wer antientzündliche Lebensmittel bevorzugt in der Küche zum Einsatz bringt, zum Beispiel in Form von hochwertigen pflanzlichen Ölen mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie in Lein- und Hanföl.

Abwehrkräfte stärken:

- Körpereigene Abwehrkräfte mobilisiert **Schoenenberger Naturreiner Heilpflanzensaft Echinacea**, das Immunsystem unterstützt **Hübner Immun Pro Beta-Glucan**.

Salus

silicea

Schoenenberger



Alsiroyal®

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

Natura
Natürlich besser leben

ARYA LAYA
NATURKOSMETIK AUS HEIDELBERG

VITAM
Viele Produkt GmbH

PRIMAVERA®

Rabenhorst®

SONNENTOR®

- **Alsiroyal Cistus Infektblocker** unterstützt die Abwehr von Viren und Bakterien durch Bildung einer physikalischen Schutzbarriere auf den Mund- und Rachenschleimhäuten.

Hilfsmittel, die die Natur bei verschiedenen Erkältungsbeschwerden bereitstellt:

- **Halsschmerzen:** Salus Salbeitee, Schoenenberger Naturreiner Heilpflanzensaft Salbei (jeweils nur gurgeln)
- **Produktiver Husten:** Salus Thymiantee trinken, Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Thymiansaft oder Andornsaft (auch bei Nebenhöhlenentzündung)
- **Reizhusten:** Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Spitzwegerich, Salus Spitzwegerichtee
- **Erkältung:** ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Atemfrei & Bronchien Aktiv befreit die Atemwege und löst Krämpfe bei Husten und grippalen Infekten. Das aromatische Heilkräuter-Bad wärmt und regt die körpereigenen Abwehrkräfte an. Bei grippalen Effekten und Husten wirkt das Bad krampflösend und befreiend.

Ratgeber für Schwangere

Und noch ein Tipp: Ingwer Goldstücke von Reformhaus® können bei Übelkeit Abhilfe schaffen, die häufigste Schwangerschaftsbeschwerde im ersten Trimester. Mehr Informationen finden Interessierte im Ratgeber „Reformhaus® Wissen kompakt - Schwanger plus Stillzeit“, der in den Reformhäusern erhältlich ist. Das Sonderheft begleitet durch die Phasen der Schwangerschaft und der ersten Zeit mit dem Neugeborenen.

Lesetipps und weiterführende Informationen:

- Ratgeber Reformhaus® Wissen kompakt. „Schwanger – Tipps für einzigartige 9 Monate plus Stillzeit“.
- Informationen für Schwangere im ReformhausKurier Mai 2019, S. 31-38.
- Der „Nährstoff-Guide“ für werdende Mütter ist nachzulesen im ReformhausKurier August 2019, S. 24/25.
- www.reformhaus.de

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>



Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.048 Reformhäuser, in Österreich sind es 76 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de

Salus


silicea

Schoenenberger



Alsiroyal®

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

Natura
Natürlich besser leben

ARYA LAYA
NATURKOSMETIK AUS HEIDELBERG

Werte Produkt GmbH
VITAM®


PRIMAVERA®

Rabenhorst®


SONNENTOR®