



Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definierte in ihrem Bericht „Zur Lage der Gesundheit in allen Nationen“ bereits 1946 Gesundheit als „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur der Abwesenheit von Krankheit oder Schwäche“.

## Erkältung? Nein danke!

Erkältungen oder auch sogenannte grippale Infekte werden durch unterschiedliche Viren ausgelöst. Mögliche Symptome sind Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen. Meist kommen im Verlauf noch Fieber und eine verstopfte Nase oder eine Bronchitis hinzu. Gelingt es den Viren, die Schleimhautbarriere des Magen-Darm-Traktes zu überwinden, kommt es zu einer Darmgrippe mit Krämpfen, Erbrechen und Durchfall. Auf diese unangenehme Weise versucht der Körper die Viren schnell wieder loszuwerden. Im Gegensatz zur echten Grippe treten bei grippalen Infekten meist keine schwerwiegenden Folgen auf. Doch das Allgemeinbefinden bei Erkältungen ist oft sehr beeinträchtigt. Erkältungen sind der häufigste



Grund für Krankschreibungen in Deutschland. Chlorella und C.G.F. unterstützen das Immunsystem bei der Bekämpfung der Viren. Sie helfen dem Körper bei der Bildung spezieller anti-viraler Abwehrstoffe wie z.B. Interferon und kurbeln die Aktivität bestimmter körpereigener Killerzellen an. Mithilfe von Chlorella

Bei grippalen Infekten darf zunächst kein Antibiotikum eingenommen werden. Es hilft nur gegen Bakterien und sollte höchstens im späteren Verlauf, falls sich eine zusätzliche bakterielle Entzündung auf den Virusinfekt „draufgesetzt“ hat, genommen werden.



und C.G.F. ist der Körper viel schneller in der Lage die Invasion von Grippeviren erfolgreich abzuwehren, so dass der Ausbruch

eines grippalen Infektes verhindert werden kann. Bereits mit einer regelmäßigen Tagesdosis von 2 g Chlorella kommen Sie mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit ohne Erkältung durch die nasskalte Herbst- und Wintersaison. Die spektakulärste Studie dazu fand bereits 1966 in Japan statt. Über 1.000 Matrosen nahmen während einer 95-tägigen Seeübung an einem Chlorella-Versuch teil. Tatsächlich genügten 2 g Chlorella pro Mann um die

Erkältungsrate über ein Drittel zu senken. Nach meiner Erfahrung sinkt diese Rate um mehr als 80 Prozent, wenn die tägliche Chlorella-Dosis auf 4 g bis 6 g gesteigert wird.

Falls Sie sich einmal für eine Grippe-Impfung entscheiden sollten, kann Chlorella besonders bei älteren Menschen den Impfschutz verbessern.



## So senken Sie Ihr Ansteckungsrisiko bei einer Erkältungswelle:

1. Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Einmaltaschentuch bevor Sie niesen oder husten müssen - falls kein Tuch zur Hand, in Ellenbogen niesen oder husten!
2. Benutzte Tücher anschließend sofort entsorgen!
3. Unbedingt regelmäßig die Hände mit Seife und warmem Wasser waschen: Mindestens 20 Sekunden lang Hände gut einseifen und den Schaum gründlich abwaschen. Beim Verlassen der Toilette Türklinke mit Einmaltuch anfassen!
4. Händewaschen immer nach Husten oder Niesen, selbstverständlich nach jedem Toilettengang, nach dem Putzen der Nase, nach direktem Kontakt mit Menschen und immer vor dem Essen oder der Lebensmittelzubereitung!
5. Kein Händewaschen möglich? Benutzen Sie ein Alkoholtuch, um Ihre Hände zu reinigen, danach mit Handcreme schützen!
6. Vermeiden Sie das Berühren von Auge, Nase und Mund!
7. Bei Begrüßungen möglichst auf das Händeschütteln verzichten!
8. Vermeiden Sie Menschenansammlungen!
9. Engen Kontakt zu Erkrankten möglichst vermeiden!
10. Lüften Sie oft und regelmäßig!
11. Bei Erkrankung zu Hause bleiben!

