**Ressort: Gesundheit**

# Nein zur Erkältung

**Zeitschrift: Rezension**

Hannover, 20.02.2026, 16:18 Uhr

**GDN -** Monat für Monat bringt das Reformhaus-Magazin interessante Gesundheitsthemen an den Mann oder Frau. In der Februar-Ausgabe widmen sich die Verantwortlichen der ReformhausMarketing GmbH dem Thema „Natürlich durch die Erkältungszeit".

Immer wieder höre ich von Freunden und Bekannten, dass viele Menschen in ihrem Umfeld an einer Erkältung erkrankt, nicht arbeitsfähig sind. Wie kann die Immunabwehr gestärkt werden, damit dies nicht geschieht? In der Februar-Ausgabe erhalten die Leser des Reformhaus-Magazins Informationen dazu, wie die Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Welcher Tee, Saft, Pastillen oder Tonika sind besonders empfehlenswert? Kräuter wie Thymian, Salbei, Eibisch, Spitzwegerich, Holunder und weitere Kräuter werden intensiv betrachtet. Warum Vitamin C so hilfreich sein kann, wird ebenfalls erläutert.

Der Monat Februar ist für viele Mitmenschen der Zeitpunkt, wo sie fasten. So mancher hat Sorge, dass ihm das Fasten ausbremsen könnte. Mit dem Scheinfasten wird eine Methode vorgestellt, die sehr effektiv ist und deutlich weniger Verzicht verlangt. Mit Professor Dr. Andreas Michalsen von der Charité Berlin haben die Verantwortlichen der Zeitschrift einen sehr bekannten Fachmann für dieses spannende Thema als Autor gewinnen können.

Wer seine Immunabwehr durch eine gesunde Ernährung fördern möchte, lernt Chinakohl-Shitake Stir-Fry mit Linsen-Quinoa kennen. Wer Lust auf einen Mango-Kefir-Lassi oder einen heißen Kräuter-Smoothie mi Ingwer und Gemüsebouillon hat, lernt Zutaten und Zubereitung kennen.

Gut durch die Erkältungszeit kann man auch kommen, indem sich etwas Entspannung gegönnt wird - vor allem Abstand von der digitalen Welt gelingt. Dies geschieht mit digitaler Achtsamkeit. In dem Beitrag wird erklärt, was unter Digital Detox zu verstehen ist.

Dass unser Körper nach einem festen Rhythmus tickt, ist vielen von uns klar. Ihn zu verstehen, muss gelernt werden. Einen Einstieg in Chronobiologie hält die Februar-Ausgabe des Reformhaus-Magazins bereit. Die Zeitschrift ist empfehlenswert. Sie gibt Denkanstöße und Handlungsanweisungen, die im Alltag weiterhelfen.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-125393/nein-zur-erkaeltung.html

**Redaktion und Veranwortlichkeit:**
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

**Haftungsausschluss:**
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

**Editorial program service of General News Agency:**

UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619