PRESSEINFORMATION

**Positive Vibes für das Immunsystem**

So unterstützten wir unsere Abwehr im Winter

**Wer erinnert sich noch an die Geschichte von Frederik? Die kleine Maus, die statt wie ihre Mäuse-Kollegen für den Winter Nahrungsvorräte zu horten, lieber Worte, Farben und Sonnenstrahlen des Sommers sammelt. Vielleicht sollten wir uns an ihr ein Beispiel nehmen, denn angenehme Gefühle und Erinnerungen haben nachweislich einen positiven Einfluss auf unsere körpereigene Abwehr im Kampf gegen Erkältungen.**

**Positive Gedanken unterstützen das Immunsystem**

Studien[[1]](#footnote-1),[[2]](#footnote-2),[[3]](#footnote-3) belegen, das positives Denken das Immunsystem stärkt. Die Art und Weise, wie wir denken und fühlen wirkt sich also auf den organischen Gesundheitszustand aus. Deshalb sollten wir jetzt in der Erkältungszeit möglichst viele schöne Erinnerungen abrufen und positive Gedanken haben. Das heißt auch, Kleinigkeiten wie der glänzenden Kastanie am Wegesrand, dem bunten Herbstlaub oder den ersten Schneeflocken einfach noch achtsamer zu begegnen, um die positiven Vibes des Moments zu speichern.

**Ernährung spielt ebenso eine wichtige Rolle**

Optimistische Gedanken sind also gut für das Immunsystem. Doch auch ein gesunder Lebensstil – sprich gesund essen, ausreichend schlafen, regelmäßig bewegen – sind wichtig, um die Immunabwehr zu unterstützen. Damit das Immunsystem einwandfrei funktionieren kann, ist es auf eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen, z.B. über eine ausgewogene Ernährung, angewiesen. Eine möglichst saisonale und ‚bunte‘ Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen trägt daher wesentlich zu einem funktionierenden Immunsystem bei.

**Bewusst und ausgewogen unterstützen – mit zusätzlichen Mikronährstoffen**

Wenn das Immunsystem in der Erkältungszeit besonders gefordert wird, kann eine Mikronährstoff-Kombination mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – z.B. Orthomol Immun aus der Apotheke – ein gesundes Immunsystem zusätzlich unterstützen.

**Orthomol Immun**

Orthomol Immun ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Vitamin C, Vitamin D und Zink als Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Orthomol Immun enthält 25 wichtige Mikronährstoffe in einer Kombination aus Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen. Orthommol Immun liefert alle wichtigen Mikronährstoffe, die das Immunsystem bei besonderen Belastungen benötigt.

Erhältlich in Apotheken in 4 Darreichungsformen: Trinkfläschchen + Tabletten, Granulat, Tabletten + Kapseln, Direktgranulat Menthol-Himbeere und Direktgranulat Orange.

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit 30 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind für das Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard
ISO 22.000.

Mehr Informationen zu Orthomol und unseren Produkten gibt es auf unseren
Social-Media-Kanälen:



**facebook.com/orthomol**

**instagram.com/orthomol** oder **@orthomol**

**youtube.com/orthomol**

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Natascha Kontelis

Telefon: 0221 – 130 560 60

E-Mail: n.kontelis@yupik.de
www.yupik.de

1. Handelskrankenkasse, abgerufen am 20.07.2022 von https://www.hkk.de/themen/vorbeugen/positives-denken-staerkt-immunabwehr [↑](#footnote-ref-1)
2. Kalokerinos, E. K., et al. (2014). The aging positivity effect and immune function: Positivity in recall predicts higher CD4 counts and lower CD4 activation. Psychology and Aging, 29 (3), 636–641. Abgerufen am 20.07.2022 von doi.org/10.1037/a0037452 [↑](#footnote-ref-2)
3. Barak, Yoram (2006). The immune system and happiness. Autoimmunity Reviews, Volume 5, Issue 8, October 2006, Pages 523-527. Abgerufen am 20.07.2022 von doi.org/10.1016/j.autrev.2006.02.010 [↑](#footnote-ref-3)