PRESSEINFORMATION

**Morgenroutine war gestern**

Diese Immunroutine bringt die Abwehrkräfte wieder in Schwung

**Langenfeld,** **November 2021. Unsere Immunabwehr ist gerade nicht up to date. Das zeigen die aktuellen Zahlen: Nachdem die letzte Grippe-Saison in Deutschland ausgefallen ist[[1]](#footnote-1), sind die akuten Atemwegserkrankungen pünktlich zum Winterbeginn wieder auf dem Vormarsch[[2]](#footnote-2). Woran liegt das und wie können wir unser Immunsystem jetzt aktiv bei der Abwehr unterstützen?**

Hygienemaßnahmen wie Maske tragen, Desinfizieren und Social Distancing haben uns im vergangenen Jahr vor verschiedenen Erregern geschützt. Gleichzeitig haben sie auch dafür gesorgt, dass unser Immunsystem weniger Reizen ausgesetzt war als üblich. „Normalerweise begegnen wir jährlich den verschiedensten Viren und bauen so ein Immungedächtnis auf, welches uns vor Ansteckung schützen kann“, erklärt Dr. Kathrin Hamann, Fachärztin für Allgemeinmedizin. Da diese Anregung des Immunsystems im letzten Jahr ausgeblieben ist, hat unser Immunsystem den kursierenden Viren nun weniger entgegenzusetzen und ist angreifbarer als zuvor.

**Immunroutine statt Morgenroutine**

Jetzt ist die richtige Zeit das Immunsystem aktiv zu unterstützen. Wie wäre es daher, die klassische Morgenroutine um eine „Immunroutine“ zu ergänzen? Das geht neben Sportübungen, aktiver Stressreduzierung und einer ausgewogenen Ernährung zum Beispiel mit diesen Maßnahmen:

* **Die richtige Würzmischung:** Schon gewusst? Auch viele Kräuter und Gewürze, die wir für verschiedenste Gerichte verwenden können, enthalten Inhaltsstoffe, die das Immunsystem anregen und stärken. Neben Ingwer gehören zum Beispiel Salbei und Thymian dazu. Thymian hat eine desinfizierende Wirkung und fördert die Schleimlösung. Wie wäre es also zum Beispiel mit etwas Thymian im Rührei oder einem Stück Ingwer im morgendlichen Tee?
* **Meditation:** Achtsames Meditieren kann einzelene Immunparameter wie z.B. das Entzündungsgeschehen in unserem Körper positiv beeinflussen.[[3]](#footnote-3) Sich bereits am Morgen ein paar Momente Zeit nur für sich zu nehmen, darf in der Immunroutine daher nicht fehlen.
* **Kuscheln:** In der kalten Jahreszeit gibt es nichts Schöneres als sich unter eine warme Decke zu kuscheln. Besonders, wenn dann noch ein Kuschelpartner auf einen wartet. „Es ist völlig egal, ob man mit dem Partner, dem Kind oder dem Haustier kuschelt. Denn eine Kuscheleinheit macht uns nicht nur glücklich, sondern unterstützt auch unser Immunsystem. Durch die Berührungen wird Oxytocin freigesetzt, das sogenannte „Kuschelhormon“, was Stress und Angst reduziert. Aber auch Serotonin und Dopamin, die Glückshormone, werden ausgeschüttet und wirken sich positiv auf das Immunsystem aus“, so Dr. Kathrin Hamann.

**Wenn am Wochenende mal mehr Zeit ist:** Wechselduschen machen nicht nur hellwach, sondern trainieren auch das Immunsystem bei Temperaturschwankungen. Wer sich damit jedoch schwer tut, kann mit einem kalten Fußbad starten. Dafür einen Eimer mit kaltem sowie einen mit warmem Wasser füllen. Die Füße abwechselnd drei Minuten warm und etwa 15 Sekunden kalt im kniehohen Wasser baden. Den Wechsel dreimal wiederholen.

**Zusätzlichen Nährstoffzufuhr für eine intakte Immunabwehr**

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

**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:

Bildergebnis für logo fb

**facebook.com/orthomol**

Bildergebnis für logo fb schwarzBildergebnis für logo fb schwarz**instagram.com/orthomol** oder **@orthomol**

Bildergebnis für logo youtube schwarz**youtube.com/orthomol**

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Julia Leipe

Telefon: 0221 – 130 560 60

E-Mail: j.leipe@yupik.de  
www.yupik.de

1. Buda, S. et al. (2021): *Influenza-Monatsbericht. Kalenderwoche 25 bis 28.* Abgerufen am 19.10.2021 von DOI: 10.25646/8691 [↑](#footnote-ref-1)
2. Buchholz, U. et al. (2021): *GrippeWeb-Wochenbericht. Kalenderwoche 40.* Abgerufen am 19.10.2021 von DOI: 10.25646/9108 [↑](#footnote-ref-2)
3. Black, D und Slavich G. M. (2016): *Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials.* Abgerufen am 19.10.2021 von doi: 10.1111/nyas.12998 [↑](#footnote-ref-3)