PRESSEINFORMATION

**Abwehrstark in den Sommer**

Wie wir unser Immunsystem jetzt aktiv unterstützen können

**Langenfeld,** **März 2021. Im vergangenen Jahr mussten wir unser alltägliches Leben weitestgehend herunterfahren. Durch anhaltende Hygienemaßnahmen und Social Distancing wurde das Immunsystem weniger Reizen ausgesetzt und ist in eine Art Standby-Modus gewechselt. „Nach der langen Schonzeit ist unsere körpereigene Abwehr daher anfälliger für Krankheitserreger**[[1]](#footnote-2)**und besonders im Frühling und Sommer steigen auch die Allergiezahlen wieder an“, weiß Dr. Kathrin Hamann, Fachärztin für Allgemeinmedizin. Daher ist es umso wichtiger, unser Immunsystem jetzt gezielt zu unterstützen.**

**5 Expertentipps, um den Alltag immunbewusster zu gestalten**

Das Immunsystem ist rund um die Uhr aktiv. Wenn die Belastung jedoch zu groß wird oder die Herausforderungen ausbleiben, kann der Schutz des Immunsystems schwächeln und wird in Folge dessen anfälliger für Erreger. Damit unser Immunsystem trotz seiner Zwangspause durch Maskenpflicht, Abstand und Co. wieder startklar für neue Herausforderungen wird, können wir es auf verschiedene Weise unterstützen.

* **Sieben Stunden Schlaf am Tag:** Zu wenig Schlaf schwächt nachweislich unsere Abwehrkräfte. So ist die Wahrscheinlichkeit viermal so hoch, sich zu erkälten, wenn man eine Woche lang im Schnitt weniger als sechs Stunden Schlaf hatte.2 „Im Schlaf regenerieren sich unsere Immunabwehrzellen am effektivsten, daher sollte man etwa sieben Stunden am Tag schlafen“, rät Dr. Kathrin Hamann. Wer ausreichend und erholsam schläft, startet außerdem gelassener in den Tag und kann so Stress vorbeugen.
* **Stress aktiv abbauen:** „Wer häufig gestresst ist, schüttet viel Cortison (Stresshormon) aus, welches die Immunabwehr kurzzeitig unterdrückt“, erklärt Dr. Kathrin Hamann. Um das zu vermeiden, kann man beispielsweise jede Stunde eine fünfminütige Bildschirmpause einlegen oder nach der Arbeit kurz meditieren. Das sind kleine Übungen mit großer Wirkung. Außerdem stärken Optimismus und gute Laune unser Immunsystem. Also: weniger ärgern und mehr lachen!
* **Frische Luft und die richtige Temperatur:** Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist gut für unser Immunsystem und lässt uns gleichzeitig Sonne tanken. Sie erhöht nicht nur die Aktivität bestimmter Immunabwehrzellen, sondern regt auch die Produktion von Vitamin D an, welches ebenfalls für eine funktionierende Immunabwehr benötigt wird. Dr. Kathrin Hamann rät zudem: „Wer viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringt, sollte regelmäßig lüften, um so für eine optimale Sauerstoffsättigung und Temperatur zu sorgen. Diese liegt in etwa bei 20 Grad Celcius – nicht zu warm und nicht zu kalt.“
* **Tägliche Sportübungen integrieren:** Um sich den Alltag immunbewusster zu gestalten, können auch verschiedene Sportübungen sehr hilfreich sein. „Zum Beispiel am Tag zehn Kniebeugen, zehn Situps und zehn Liegestütze“, rät Dr. Kathrin Hamann.
* **Ausgewogene Ernährung:** Unsere Immunzellen sind auf eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen angewiesen. Eine ausgewogene, möglichst saisonale und ‚bunte‘ Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen trägt daher wesentlich zu einem funktionierenden Immunsystem bei. „Außerdem ist es wichtig, Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette aufzunehmen, zum Beispiel durch Käse, Nüsse oder auch Fleisch. Vitamin A, E, D und K zum Beispiel sind fettlöslich und ohne Fette können wir diese Vitamine nicht in unserem Körper aufnehmen“, erklärt die Fachärztin für Allgemeinmedizin.

**Neue Herausforderungen mit einer zusätzlichen Nährstoffzufuhr meistern**

Wenn das Immunsystem 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

Bildergebnis für logo fb schwarz**facebook.com/orthomol**

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

**youtube.com/orthomol**

Weitere Informationen: www.orthomol.de

1. Rachel E. Baker et al. (2020): *The impact of COVID-19 nonpharmaceutical interventions on the future dynamics of endemic infections.* Abgerufen am 01.03.2021 von <https://doi.org/10.1073/pnas.2013182117>.

   2 https://www.hkk.de/themen/schlafen/schlafmangel-schadet-koerperabwehr [↑](#footnote-ref-2)