PRESSEINFORMATION

**Besser früh als zu spät**

Das Immunsystem aktiv unterstützen

**Langenfeld,** **April 2022. Wir sind rund um die Uhr vielen Umwelteinflüssen, Belastungen und Erregern ausgesetzt. Unser Immunsystem ist dann wie ein Schutzschild, das Erreger effektiv abwehrt. Damit das Immunsystem intakt bleibt, müssen wir es gezielt unterstützen.**

**Tipps von Hausarzt Sebastian Alsleben**

* **Ausreichend Schlaf:** 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[[1]](#footnote-1).„Im Schlaf regenerieren sich unsere Immunabwehrzellen am effektivsten, daher sollte man ausreichend Schlaf bekommen“, rät Hausarzt Sebastian Alsleben.
* **Stress aktiv abbauen:** Wer häufig gestresst ist, schüttet viel Cortisol (Stresshormon) aus, welches die Immunabwehr unterdrückt. „Um das zu vermeiden, kann man beispielsweise jede Stunde eine fünfminütige Bildschirmpause einlegen, um für kurze Zeit abzuschalten oder nach der Arbeit meditieren. Das sind kleine Übungen mit großer Wirkung“, weiß Sebastian Alsleben. Auch Optimismus und gute Laune stärken unser Immunsystem. Also: weniger ärgern und mehr lachen!
* **Regelmäßige Bewegung: „**Zu einem gesunden Lebenstil, der das Immunsystem unterstützt, gehört auch regelmäßige Bewegung“, so Sebastian Alsleben. Ob gezielte Sportübungen oder ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft – tägliche Aktivitäten sollten nach Möglichkeit fest in den Alltag eingebunden werden.
* **Ausgewogene Ernährung:** Unsere Immunzellen sind auf eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen angewiesen. Eine möglichst saisonale und ‚bunte‘ Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen trägt daher wesentlich zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Sebastian Alsleben sagt dazu: “Wichtig ist es, sich möglichst ausgewogen und bunt zu ernähren, um so eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen aufzunehmen.“

Ein Bild, das Text, Visitenkarte, Screenshot enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**Bewusst und ausgewogen unterstützen – mit zusätzlichen Mikronährstoffen**

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 Immun**

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:

Bildergebnis für logo fb

**facebook.com/orthomol**

Bildergebnis 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: Natascha Kontelis

Telefon: 0221 – 130 560 60

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

1. Rachel E. Baker et al. (2020): *The impact of COVID-19 nonpharmaceutical interventions on the future dynamics of endemic infections.* Abgerufen am 03.03.2022 von <https://doi.org/10.1073/pnas.2013182117>. [↑](#footnote-ref-1)