



Für ein glückliches Immunsystem

Draußen ist es nass, kalt und dunkel. Das kann vielen auf die Stimmung schlagen und das Immunsystem belasten. Denn auch unsere Körperabwehr wird von unserer Stimmung beeinflusst. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist schlechte Laune aber doppelt ungünstig

(Mynewsdesk) Täglich hat das menschliche Immunsystem mit den verschiedensten Erregern zu kämpfen ? und ist dabei meist erfolgreich. In manchen Situationen fällt es den Abwehrkräften aber besonders schwer, sich gegen die Angriffe zur Wehr zu setzen. Kalifornische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Immunsystem durch Ungewissheit, Stress und Angst beeinträchtigt wird[1]. Gerade in der kalten Jahreszeit sind Personen mit einer eher negativen Stimmung gefährdet, an einer Erkältung zu erkranken[2]. Im Umkehrschluss könnte daraus folgen: Ist man glücklich und ausgeglichen, freut sich auch das Immunsystem. So werden z. B. durch Lachen nachweislich die Abwehrkräfte gestärkt, da Abwehrzellen wie T-Lymphozyten und T-Helferzellen aktiviert werden[3].

Gute Miene trotz feucht-kalter Jahreszeit

In den dunklen Monaten des Jahres fällt es nicht immer leicht, ein Lächeln auf den Lippen zu bewahren. Zusätzlich wird in schlecht belüfteten und beheizten Räumen besonders viel gehustet und geschnupft. Ein Paradies für alle Krankheitserreger! Umso wichtiger ist es, sich selbst immer wieder kleine und große Glücksmomente zu schaffen und so auch das Immunsystem auf Trab zu bringen. Bewegung ist das A und O: Ganz besonders wichtig ist es, sich nicht vom kalten und nassen Wetter abschrecken zu lassen und für regelmäßige Bewegung an der frischen Luft zu sorgen. Ein Spaziergang kann dabei schon ausreichen. Perfekt, wenn er in die Mittagszeit fällt. Denn während im Sommer für 25 µg Vitamin D Produktion ein Aufenthalt von sechs Minuten in der Sonne ausreicht, sind in den dunklen Monaten schon fast zwei Stunden dafür notwendig. Für das Wohlfühl und zum Ausgleich ist regelmäßiger Sport wichtig. Gerade bei Ausdauersportarten wie Joggen werden Botenstoffe wie Endorphine vermehrt gebildet. So verstärken Endorphine das gute Gefühl - auch ein kleiner Glücksmoment.

Glück findet man selten allein

Um ausgeglichen und zufrieden zu sein, sollte man sich unbedingt Freiräume schaffen und Zeit mit Familie, Freunden und Bekannten, verbringen. Denn je beständiger die Beziehungen sind, desto seltener konnten Erkältungskrankheiten ausgelöst werden. Dies war ein Resultat einer Studie von US-Wissenschaftlern[2]. Soziales Miteinander macht also auch das Immunsystem ?glücklich?.

Immungesunde Ernährung

Um optimal zu funktionieren, benötigt unsere Körperabwehr verschiedene Mikronährstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. So tragen Vitamin C, Vitamin D, Zink, Selen, Kupfer, Folsäure, Vitamin A, Vitamin B6 und Vitamin B12 zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Immunzellen müssen sich im Fall einer Aktivierung des Immunsystems schnell teilen und entwickeln. Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung, Vitamin A bei der Zellspezialisierung. Bei Immunreaktionen können freie Radikale entstehen. Die Antioxidanzien Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B2 sowie Zink, Selen, Kupfer und Mangan tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Auch sekundäre Pflanzenstoffe, wie z. B. Carotinoide und Citrus-Bioflavonoide, haben antioxidative Eigenschaften. Die Mukosa (Schleimhaut) des Atemtraktes spielt eine wichtige Rolle als Barriere gegen Keime aller Art. Vitamin A1 Vitamin B2, Biotin und Niacin tragen zum Erhalt der normalen Schleimhäute bei. Immunrelevante Mikronährstoffe stecken vor allem in frischem Obst und Gemüse, wobei im Winter heimische Kohlsorten wie Grünkohl und Rosenkohl ergiebige Quellen sind. Die Nationale Verzehrsstudie II hat allerdings gezeigt, wie schwierig es ist, Ernährungsempfehlungen im Alltag umzusetzen. Viele Deutsche nehmen nachweislich zu wenig Obst und Gemüse zu sich[4]. Dann kann es auch an wichtigen Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen fehlen. Aber gerade in der Erkältungs- und Grippezeit kann ein erhöhter Mikronährstoffbedarf bestehen, vor allem dann, wenn man gerade eine Infektion hinter sich hat. Jeder Infekt belastet das Immunsystem aufs Neue.

In Zeiten erhöhten Bedarfs kann es deshalb sinnvoll sein, die körpereigene Abwehr gezielt mit immunrelevanten Mikronährstoffen zu unterstützen. Orthomol Immun® enthält in ausgewogener Kombination alle wichtigen Vitamine & Co, die unsere Abwehr bei besonderen Belastungen braucht. Die ergänzende bilanzierte Diät ist in vier Darreichungsformen in Apotheken erhältlich: als Direktgranulat, Granulat zum Einrühren, Tabletten/Kapsel-Kombination und als Trinkfläschchen.

[1] Anna L. Marsland, Elizabeth A. Bachen, Sheldon Cohen et.al: ?Stress, immune reactivity and susceptibility to infectious disease?• in Physiology & Behavior 77 (2002) 711-716.

[2] Barbara L. Fredrickson et.al: ?A functional genomic perspective on human well-being?• (approved 07/2013). Zusammenfassung verfügbar unter: <http://www.pnas.org/content/early/2013/07/25/1305419110.abstract>

[3] <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/04/100426113058.htm>

[4] Max Rubner-Institut: Nationale Verzehrsstudie II, (2008). Verfügbar unter: www.mri.bund.de/NationaleVerzehrsstudie

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/xrbgxh>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/fuer-ein-glueckliches-immunsystem-19001>

=== Orthomol Immun® - Es ist Zeit, sich selbst und damit auch sein Immunsystem in gute Stimmung zu bringen. (Bild) ===

Das Immunsystem auf Trab bringen. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wichtig. In Zeiten erhöhten Bedarfs kann es sinnvoll sein, die körpereigene Abwehr gezielt mit immunrelevanten Mikronährstoffen, wie Orthomol Immun®, zu unterstützen.

Shortlink:
<http://shortpr.com/87lg9f>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-immun-es-ist-zeit-sich-selbst-und-damit-auch-sein-immunsystem-in-gute-stimmung-zu-bringen>

Pressekontakt

Borchert & Schrader public relations GmbH

Frau Cordula Lachmund
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

c.lachmund@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader public relations GmbH

Frau Cordula Lachmund
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

shortpr.com/xrbgXH
c.lachmund@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Die Idee für mehr Gesundheit

Orthomol Immun® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen fragen Sie nach Orthomol.