



## So bleibt das Immunsystem im Winter fit - der Promi-Tipp von Sabine Christiansen

(Mynewsdesk) Langenfeld, 10. Dezember 2014. Die dunkle Jahreszeit mit nasskaltem Wetter läutet in jedem Jahr fast unweigerlich die Erkältungszeit ein. Damit in der kalten Jahreszeit nicht eine Erkältung die nächste jagt, ist es spätestens jetzt wichtig, das Immunsystem gezielt zu unterstützen. Aber was hilft wirklich?

Essen In der kalten Jahreszeit ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Das Immunsystem braucht Vitamine und Spurenelemente, um optimal funktionieren zu können. Der Klassiker unter diesen Mikronährstoffen ist Vitamin C, das u.a. dazu beiträgt, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Für eine ausgewogene Versorgung mit Mikronährstoffen ist der Verzehr von viel frischem Obst und Gemüse empfehlenswert. In der Erkältungs- und Grippezeit können spezielle Mikronährstoffkombinationen aus der Apotheke, wie z.B. Orthomol Immun®, zur Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung sinnvoll sein.

Bewegen Nach der Devise 'mäßig, aber regelmäßig' bringt Bewegung das Immunsystem auf Trab. Geeignet sind körperliche Aktivitäten, wie beispielsweise zügiges Spazierengehen, aber auch Sportarten wie Nordic Walking oder Radfahren.

Schlafen Das Immunsystem braucht ausreichend Schlaf, um sich vom Kampf gegen Krankheitserreger zu erholen und neue Kraft zu tanken. Ideal ist ein ausgewogener Wechsel zwischen körperlicher Bewegung und anschließender Erholung. Übrigens: Studien zeigen, dass auch Schlafdauer und -qualität wichtig für die Abwehr sind.

Hände waschen Und das bitte regelmäßig, denn z.B. Türklinken oder Griffe in Bus und Bahn dienen oft als Übertragungshelfer für Viren und Bakterien.

Lüften Im Winter sollten die Fenster immer mal wieder für einige Minuten ganz weit geöffnet werden, um trockene Heizungsluft gegen frische Luft auszutauschen. Das ist ebenfalls wichtig, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Auch Krankheitserreger, die sich in geheizten Räumen schnell breit machen, können durch dieses Schocklüften dezimiert werden.

Der Promi-Tipp von Sabine Christiansen

'Ich habe über die Jahre einen Lebensstil gefunden, der meiner Gesundheit und speziell meinem Immunsystem gut tut und mir gleichzeitig Spaß macht. Ich liebe gesundes Essen mit viel frischem, regionalem Obst und Gemüse. Fast Food dagegen meide ich. Ich bewege mich regelmäßig, mache aber kein Riesensportprogramm, sondern laufe - so oft ich Zeit habe - am Fluss entlang oder durch den Park. Darüber hinaus schwöre ich auf Ingwer - sowohl im Essen als auch in Tees. Zusätzlich unterstütze ich mein Immunsystem gerade in der Erkältungs- und Grippezeit mit Orthomol Immun®. Das liefert wichtige Vitamine & Co, die meiner Abwehr gezielt unter die Arme greifen?.'

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/5a7kub>

Permanente Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/so-bleibt-das-immunsystem-im-winter-fit-der-promi-tipp-von-sabine-christiansen-83096>

=== Der Promi-Tipp von Sabine Christiansen - Orthomol Immun® (Bild) ===

Ich habe über die Jahre einen Lebensstil gefunden, der meiner Gesundheit und speziell meinem Immunsystem gut tut und mir gleichzeitig Spaß macht. Ich liebe gesundes Essen mit viel frischem, regionalem Obst und Gemüse. Fast Food dagegen meide ich. Ich bewege mich regelmäßig, mache aber kein Riesensportprogramm, sondern laufe - so oft ich Zeit habe - am Fluss entlang oder durch den Park. Darüber hinaus schwöre ich auf Ingwer - sowohl im Essen als auch in Tees. Zusätzlich unterstütze ich mein Immunsystem gerade in der Erkältungs- und Grippezeit mit Orthomol Immun®. Das liefert wichtige Vitamine & Co, die meiner Abwehr gezielt unter die Arme greifen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/9z8yux>

Permanente Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/der-promi-tipp-von-sabine-christiansen-orthomol-immun>

## Pressekontakt

Borchert & Schrader public relations GmbH

Frau Cordula Lachmund  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

[c.lachmund@borchert-schrader-pr.de](mailto:c.lachmund@borchert-schrader-pr.de)

## Firmenkontakt

Borchert & Schrader public relations GmbH

Frau Cordula Lachmund  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

[shortpr.com/5a7kub](http://shortpr.com/5a7kub)

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.