

# LEBENSFREUDE UND EIN BEWUSSTER LEBENSSTIL SIND BESSER ALS CORONA-PANIK!

COVID-19 ist in aller Munde, oftmals in Kombination mit Angst & Panikgefühlen. Warum eine aktive Gesundheitsvorsorge so wichtig ist und warum Angst und passives Warten auf die erlösende Impfung uns mehr schaden, als helfen – dazu gibt Herr Mag. pharm. Andreas Gruber hilfreiche Antworten und Tipps.



Mag. pharm. Andreas Gruber, Gründer von NORDpharma, ist Pharmazeut mit dem Schwerpunkt Naturheilkunde, außerdem Produktentwickler und Mikronährstoffcoach.

## >> Wie stehen Angstgefühle in Zusammenhang mit unserem Immunsystem?

Ständige Angst und vielleicht sogar Panik sind vergleichbar mit Dauerstress. Der Körper schüttet verstärkt das Stresshormon Cortisol aus, welches das Immunsystem schwächt. Man fühlt sich müde, abgeschlagen und wird anfälliger für Virusinfektionen - wie etwa COVID-19 - aber auch für normale Erkältungen oder die echte Grippe.

## >> Besser als Angst ist also, das Immunsystem zu stärken und positiv zu denken?

Unbedingt! Ein stabiles Immunsystem ist wesentlich, nicht nur in Zeiten von Krankheiten und Pandemien. Eine funktionierende Immunabwehr schützt uns vor Viren, Bakterien und vielen anderen schädlichen Stoffen. Es sorgt für die Gesundheit von Körper und Geist. Der körpereigene Schutz ist ein erlerntes System und funktioniert bereits im frühen Kindesalter, durch Immunglobuline über die Plazenta und die Muttermilch. Bis in die Pubertät ist es perfekt entwickelt und voll funktionsfähig. Für einen reibungslosen Ablauf benötigt das Abwehrsystem jedoch ausreichend Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Co. Neben einer ausgewogenen und vitalstoffreichen Ernährung sind genügend Bewegung sowie ein positives Lebensgefühl wichtig. Auch Nahrungsergänzungsmittel nehmen hier einen besonderen Stellenwert ein.

## >> Vitalstoffe ergänzen: Worauf sollte man dabei achten?

Unreflektiert irgendwelche Produkte zu nehmen macht keinen Sinn. Ich empfehle eine Abstimmung mit einem Arzt oder Apotheker und auch vorab eine Analyse, welche Mängel in welcher Höhe vorhanden sind. Wichtig sind natürliche, gut aufeinander abgestimmte und ausreichend dosierte Nährstoffe, die nachgewiesen das Immunsystem stärken können.

[www.nordpharma.at](http://www.nordpharma.at)

## HIER DIE WICHTIGSTEN IMMUN BOOSTER AUS DER NATUR:

**Sternanis** zeigt vor allem antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Dafür verantwortlich ist das ätherische Öl mit der enthaltenen Shikimisäure. Die körpereigene Abwehr wird gestärkt und das Virus kann nicht um sich greifen.

**Vitamin D3** unterstützt nicht nur den Knochenstoffwechsel sondern insbesondere auch eine normale Funktion des Immunsystems. Zahlreiche Studien belegen die bedeutende Rolle von **Vitamin D3** bei Infekten und deren Ausbreitung. Eine optimale Versorgung kann die virale Last deutlich senken. Eine rechtzeitige und ausreichende Versorgung mit **Vitamin C** fördert ein gut funktionierendes Immunsystem. Gemeinsam mit **Coenzym Q10** wird ein normaler Energiestoffwechsel unterstützt.

**Selen** ist ein wichtiges Antioxidans und schützt unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen. Eine Selenergänzung kann die Fähigkeit der körpereigenen Verteidigung steigern.

Nicht zu vergessen **Zink**, welches die Schleimhäute schützt und das Eindringen von Viren verhindern kann.

Auch das ätherische Öl des **Thymians** kann die körpereigenen Abwehrkräfte positiv beeinflussen und die Atemwege befreien.



- ✓ ABWEHR
- ✓ SCHUTZ
- ✓ IMMUNSYSTEM

Verfügbar auch in Ihrer Apotheke!