

Reformhaus® Naturarznei-Wochen im Oktober

Umfrage: Viele Deutsche stärken Abwehrkräfte mit Tees, Heilkräutern und Vitaminen

Hamburg, September 2021 – Das Thermometer sinkt, die Blätter fallen – der Herbst hat begonnen! Jetzt ist der richtige Zeitpunkt gekommen, seinen Schutz fürs Immunsystem zu erhöhen. 35 Prozent der Deutschen nehmen Tees und Heilkräuter zu sich, hat eine Umfrage von YouGov unter 2.034 Deutschen ab 18 Jahren für Reformhaus® ermittelt. 31 Prozent greifen regelmäßig zu Vitaminen und Mineralstoffen. Allerdings gibt es bei der Bereitschaft, seiner Gesundheit auf diese Weise auf die Sprünge zu helfen, einen Unterschied zwischen Frauen und Männern. Was man tun kann, um gut und gesund durch die kühle Jahreszeit zu kommen, erfahren Interessierte im Oktober bei den Naturarznei-Wochen in teilnehmenden Reformhäusern.

Ausreichend schlafen, sich vitalstoffreich ernähren, die Darmflora pflegen und möglichst viel Vitamin D aufnehmen – das sind die „Großen Vier“ für das Immunsystem. Viele Deutsche tun bereits einiges, um ihre Abwehrkräfte gegen bakterielle und virale Infektionen zu stärken und sich rundum wohlfühlen. Eher Männer als Frauen haben dabei allerdings auch Nachholbedarf, zeigt die repräsentative Erhebung von Reformhaus®. So ergänzen 29 Prozent der Männer, aber 34 Prozent der Frauen ihre Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Vitamin D ist dabei die Nummer eins der Deutschen. Das „Sonnen-Vitamin“ wird von 24 Prozent der Männer und 36 Prozent der Frauen eingenommen. Zu Magnesium, das eine wichtige Rolle für Energiehaushalt, Nervenleitung und Muskelfunktion spielt, greifen 24 beziehungsweise 31 Prozent.

Ein Kraut für jedes Wehwehchen

30 Prozent der männlichen Befragten, aber 40 Prozent der Frauen nutzen Tees oder Heilkräuter. Die Bandbreite an Anwendungsmöglichkeiten ist groß: In der kalten Jahreszeit eignet sich eine Tasse Tee, um zu entspannen und frische Energie zu tanken. Kräuter und pflanzliche Wirkstoffe gelten als bewährte Mittel bei unterschiedlichen Beschwerden wie Erkältungen, gereiztem Magen oder unruhigem Schlaf. Zu den beliebtesten Heilpflanzen zählen beispielsweise Salbei, Cistrose, Curcuma und auch Ginseng. „Wir würden uns sehr freuen, wenn viele KundInnen unsere Naturarznei-Beratungswochen als Gelegenheit nutzen, um sich umfassend zu informieren“, sagt Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG. „Unsere FachberaterInnen können gute Anregungen geben, wie man sich im Herbst und Winter besser vor Infektionen schützt, denn unsere Mitarbeitenden in den Fachgeschäften bilden sich regelmäßig an der Reformhaus-Fachakademie fort.“

Zum Nachlesen: Heilpflanzen in Serie

Einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Abwehr kann auch die Phytotherapie leisten, also die Heilpflanzenkunde. Deshalb startet die Kundenzeitschrift „Reformhaus® Magazin“ im Oktober die Serie „Heilpflanzen-Heroes“. In den Beiträgen der Publikation, die in allen Reformhäusern erhältlich ist, dreht sich alles um Maßnahmen für eine gesunde Darmflora und die Erkältungsprophylaxe mit Naturheilmitteln und -methoden. Experten geben zudem Tipps zur Selbstmedikation für alle, die ihren persönlichen Vitamin- und Mikronährstoffhaushalt verbessern wollen. Denn sanfte Mittel können bei Alltagszipperlein wie Erkältung, Blasenreizung oder Magenverstimmung helfen. Beliebt sind heute neben heimischen Kräutern auch „Exoten“ wie Ginseng aus Korea, Curcuma aus Indien oder auch Manūka Honig aus Neuseeland. Laut der Reformhaus® Umfrage stehen gesunde Gewürze wie Ingwer und Curcuma bei 37 Prozent der Männer und 46 Prozent der Frauen auf dem Speiseplan.

Weitere Informationen zum Thema Immunsystem

Reformhaus® Wissen kompakt - Starke Abwehr, Jetzt Fit, Gesund und aktiv bleiben.

Der Ratgeber wird vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V. empfohlen.

„Immunbooster – So halten Sie Ihre Abwehr fit und aktiv.“ **Reformhaus® Magazin, Oktober 2021**, S. 32-36. S. 12 – 16. Auch online lesbar unter www.reformhaus.de

Reformhaus Podcasts stehen zum Download bereit unter <https://www.reformhaus.de/nc/podcasts/>, bei Spotify sowie auf vielen anderen Apps.

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.010 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de