

„Körpereigene Abwehrkräfte jetzt stärken“ – Reformhaus® Podcast mit dem renommierten Mediziner Prof. Andreas Michalsen in den Zeiten von Corona

Hamburg, 25. März 2020 – Wie kann man jetzt vorbeugen, um besser mit einer Corona-Infektion fertig zu werden? Mit dieser Frage setzt sich Prof. Dr. Andreas Michalsen von der Berliner Charité im neuen Reformhaus® [Podcast](#) auseinander. Er rät dazu, das körpereigene Abwehrsystem zu stärken. Dabei helfen vor allem Entspannungstechniken, Bewegung und eine vitalstoffreiche Ernährung.

Die jüngste Ausgabe des Reformhaus® [Podcast](#) präsentiert ein aktuelles Interview mit dem Mediziner Prof. Dr. Andreas Michalsen. Er ist Chefarzt des Immanuel Krankenhauses Berlin, Professor für Naturheilkunde der Charité und Autor des 2019 erschienenen Buchs „Mit Ernährung heilen: Besser essen, einfach fasten, länger leben“. Im Fokus des Gesprächs steht die Frage, welche Vorsichtsmaßnahmen man aktuell gegen das Corona-Virus ergreifen kann.

Stress abbauen in der Krise

„Bei viralen Infektionen hängt die Schwere der Erkrankung, neben Faktoren wie Alter und Vorerkrankungen auch davon ab, wie gut das Immunsystem aufgestellt ist“, erklärt der Prof. Michalsen. Stress und Schlafmangel schwächen den Körper und machen ihn anfällig gegen einen Viren-Angriff. Deshalb ist ausreichender Schlaf und das Üben von Tiefenentspannung laut dem Mediziner, der sich intensiv mit der Verbindung von Schulmedizin und Naturheilkunde beschäftigt hat, ein Schlüsselfaktor für ein gut arbeitendes Immunsystem: „Kommen Sie gerade in diesen schwierigen Zeiten einmal pro Tag richtig zur Ruhe, machen Sie Entspannungsübungen oder Meditation“, empfiehlt Prof. Michalsen. Auch ein Waldspaziergang ist eine gute Idee für Ruhesuchende.

Lebensmittel, die antiviral wirken

Die Abwehrkräfte können auch durch Mikronährstoffe und ätherische Öle in Gewürzen und Heilpflanzen unterstützt werden. „Achten Sie bei der täglichen Ernährung auf die reichliche Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen“, so Prof. Michalsen. Diese sind zum Beispiel in Gewürzen, Zwiebelgewächsen, Beeren und auch in Apfelschalen enthalten. Ingwer, Kurkuma und Knoblauch haben eine in der Erfahrungsheilkunde bekannte antivirale Wirkung. „Aus Ingwer, Selleriestangen und Mohrrübe kann man sich im Mixer einen leckeren, gesunden Powerdrink zusammenstellen“, empfiehlt der Ernährungsexperte.

Reformhäuser bleiben geöffnet

Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG, ist Initiator des Reformhaus® [Podcast](#) und hat Prof. Michalsen für das Interview gewonnen. „Es gibt noch keine Medikamente gegen das

Corona-Virus. Umso wichtiger ist es, sein Immunsystem zu stärken und dem Körper mit Entspannung, Bewegung und bewusster Ernährung etwas Gutes zu tun“, betont er. Die über 1.000 Reformhäuser in Deutschland sind weiter geöffnet und bieten ein breites Sortiment von Produkten, die das Immunsystem kräftigen. Das sind Natur-Arzneimittel, vitalstoffreiche Bio-Lebensmittel sowie ausgesuchte Nahrungsergänzungsmittel. Kunden von Reformhaus® fragen die geschulten BeraterInnen derzeit häufiger als üblich nach Tipps für Gesundheit und Ernährung. Die Verunsicherung ist groß. „Unsere engagierten Mitarbeitenden sind jetzt in der Beratung besonders gefordert und fühlen sich manchmal wie Leuchttürme im Sturm“, beschreibt Plum die Stimmung. „Der Podcast kann vielen zusätzliche Orientierung geben.“

Der Reformhaus® [Podcast](#) mit Prof. Dr. Andreas Michalsen steht zum Download auf Spotify und anderen Podcast-Apps bereit. Interessierte finden das Interview ebenfalls unter <https://www.reformhaus.de/nc/themen/gesundheit/ernaehrung/mit-ernaehrung-heilen/>.

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 1.047 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

Sollten Sie in Zukunft keine E-Mails mehr von Reformhaus erhalten wollen, senden Sie uns bitte eine E-Mail mit entsprechendem Betreff "Abmelden" an: presse@reformhaus.de. Wir werden die von Ihnen gespeicherten Daten dann umgehend löschen.

Wenn Sie künftig auch Presseinformationen erhalten möchten, müssen Sie nichts unternehmen.

<https://www.reformhaus.de/datenschutz/>