

Die Abwehr muss stehen!

Reformhaus® Ratgeber „Wissen kompakt“ informiert, wie man sich gegen Krankheitserreger wappnet und auf eine zweite Welle optimal vorbereitet

Hamburg, August 2020 – Eine gut aufgestellte Defensive hilft nicht nur im Fußball, Attacken des Gegners zu überstehen. Wie man in den kalten Monaten Viren und Bakterien abwehren kann, erklärt der neue Ratgeber aus der Reihe „Reformhaus® Wissen kompakt“. „Starke Abwehr – Jetzt fit, gesund und aktiv bleiben“ lautet der Titel der aktuellen Ausgabe. Das Magazin, das auch der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V. empfiehlt, ist ab September in teilnehmenden Reformhäusern erhältlich.

Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung halten unser Immunsystem in der Balance. An diesen drei Säulen orientiert sich auch das neueste Reformhaus® Magazin aus der Reihe „Reformhaus® Wissen kompakt“. Die Bandbreite des aktuell erhältlichen Ratgebers reicht von neuesten Erkenntnissen aus der Forschung zum Corona-Virus bis hin zu praktischen Gesundheitstipps, leckeren Rezepten und Bewegungsübungen für den Alltag. „Empfehlungen für die Stärkung des Immunsystems wie pflanzenbasierte Ernährung, Selbstmedikation mit Naturarznei- und Kurmitteln, Bewegung und Achtsamkeit, die wir in diesem Ratgeber konzentriert aufbereitet haben, gehören zur DNA der mehr als 130-jährigen Erfolgsgeschichte des Reformhaus®,“ sagt Rainer Plum, Vorstand Reformhaus eG. „Sie werden heute von immer mehr Menschen in ihren modernen Lifestyle integriert.“

Bakterienstämme als Verbündete

Der Reformhaus® Ratgeber bietet Leserinnen und Lesern einen Blick über den Tellerrand. Sie können erfahren, wie Heilmittel aus der direkten Umgebung auf vielfältige Weise in der traditionellen Medizin genutzt worden sind. Weiterhin informiert er, was Ernährung zur Gesundheitsvorsorge beitragen kann. Die diplomierte Ökotrophologin und zertifizierte Ernährungs- und Diätberaterin Monique Proske gibt Ernährungstipps für einen gesunden Darm. Denn der Darm ist das Gedächtnis unseres Immunsystems. „80 bis 90 Prozent der Immunzellen werden dort gebildet“, weiß Proske. „Nichts schützt den Körper so gut wie eine ausgeglichene Darmbesiedlung mit den richtigen Bakterienstämmen.“ Für das richtige Milieu sind neben Ballaststoffen die Mikroorganismen wichtig, wie sie z. B. in milchsauer vergorenen Gemüsesäften, Bio-Joghurt oder auch nicht erhitztem Bio-Sauerkraut, aber vor allem in hoch wirksamen Reformhaus® Produkten mit Milchsäurebakterien vorkommen.

Recycling in der Zelle – Spermidin

Zuallererst in Sperma nachgewiesen, hat sich Spermidin zum neuen „Liebling“ der Forschung entwickelt. Das Polyamin, das in jeder Körperzelle vorhanden ist, nimmt eine maßgebliche Funktion bei der Autophagie, also der Zellregeneration ein. Studien mit diesem

Stoff zeigen, dass er positive Wirkung für die Gedächtnisleistung und Erinnerungsfähigkeit hat. Die zellverjüngende Wirkung von Spermidin beugt zudem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und befördert körperliche Regenerationsprozesse. Prof. Michalsen von der Berliner Charité berichtet in seinem aktuellen [Podcast](#) über den Einfluss von Spermidin auf die Autophagie: <https://www.reformhaus.de/nc/themen/gesundheit/ernaehrung/mit-ernaehrung-heilen-podcast/>. Mit einem sehr hohen Gehalt ist Spermidin zu finden in Weizenkeimen, außerdem in Kürbiskernen, Hülsenfrüchten, Nüssen, Äpfeln, Birnen und Vollkornprodukten. Die an Spermidin reichen Weizenkeime kann man über sein Müsli, den Quark oder einen Brotaufstrich streuen und dann genießen. Deren Geschmack ist nussig und leicht süß. Und sie lassen sich wegen ihrer Hitzebeständigkeit sogar zum Backen gut verwenden. Im Magazin werden auch Rezepte dazu vorgestellt.

Runter vom Sofa!

Wenn es schließlich um den Zusammenhang von Bewegung mit der Effektivität des Immunsystems geht, gilt Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln als einer der gefragtesten Experten in Deutschland. Das Credo des Sportwissenschaftlers, das er ebenfalls im Ratgeber verdeutlicht: „Lange Inaktivitätszeiten sind Gift für unseren Stoffwechsel und somit auch für unsere Gesundheit. Unterbrechen Sie das Verharren vorm Computer oder auf dem Sofa so oft wie möglich durch kurze Bewegungspausen!“ Mit seiner Checkliste im Magazin können Leser ermitteln, welche Aktivitäten zu ihnen passen.

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.

Weitere Informationen zum Thema VITALITÄT

„Spermidin und Intervallfasten – Jungbrunnen und Immunbooster?“, **Reformhaus® Podcast mit Prof. Michalsen**. Der Podcast steht zum Download bereit unter <https://www.reformhaus.de/nc/podcasts/>, bei Spotify sowie auf vielen anderen Apps.

„Spermidin: Hoffnungsträger für ein längeres und gesundes Leben?“, **Reformhaus® Magazin, August 2020**, S. 32-36. Auch online lesbar unter www.reformhaus.de

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