

# FORSCHUNG medizin

## Immunsystem



© BartekSzewczyk / iStock / Getty Images

### Vitamine, Mineralien und ausreichend Schlaf stärken den Körper und helfen gut durch die Erkältungszeit zu kommen.

**Schlaf und Vitamin D** – Bald ist es wieder soweit, dann kommt die Zeit, in der Ihre Kunden mit typischen Erkältungsbeschwerden vor Ihnen stehen und etwas zur schnellen Linderung wünschen. Schon im Vorfeld der alljährlichen Erkältungswelle lohnt es sich Kunden auf das Thema Prävention aufmerksam zu machen. Wussten Sie, dass neben einer ausreichenden Versorgung mit Vitalstoffen, allen voran Vitamin D, auch genug Schlaf vor Erkältungen schützt? Das erklärt Dr. Michael Feld, Schlafmediziner aus Köln so: „Der tägliche Schlaf gliedert sich in vier aufeinander folgende Stadien. Sie erstrecken sich über wache Zeit, Traum-, Leicht- und Tiefschlaf. Etwa fünfmal pro Nacht wiederholt sich dieser Zyklus. Die Tiefschlafphasen der ersten Nachthälfte spielen für ein intaktes Immunsystem eine besonders wichtige Rolle. In dieser Zeit wandern Immunzellen in Zielgewebe. Gleichzeitig werden in dieser Phase Schutzmechanismen des Immunsystems optimal trainiert. Im Umkehrschluss schädigt zu kurzer oder ge-

störter Schlaf die Immunabwehr.“ Als nötige Schlafdauer empfiehlt Somnologe Feld mindestens sieben Stunden täglich. Untersuchungen zufolge ist das Risiko einer Infektion mit Erkältungsviren, bei regelmäßig weniger als fünf Stunden Schlaf, mehr als doppelt so hoch im Vergleich zu den empfohlenen sieben Stunden. Wenig Schlaf macht also infektanfälliger, ebenso Arbeit im Schichtdienst. „Durch den ständigen Wechsel der Schlafzeit und -dauer hat man bei Schichtarbeitern ein erhöhtes Risiko für Erkältungen, Autoimmunerkrankungen, Reizdarm-Syndrom und Reflux festgestellt“, erklärt der Schlafexperte. Laut einer Untersuchung des Robert Koch-Instituts leiden etwa 30 Prozent der Bundesbürger regelmäßig an Ein- und Durchschlafstörungen. „Sollte man in der Nacht aufwachen, nicht auf den Wecker schauen, sondern einfach ruhig liegenbleiben“, empfiehlt Doktor Feld. Die zweite wichtige Säule zur Prophylaxe von Erkältungskrankheiten ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien. So sind die immunologisch aktiven Zellen auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen angewiesen, am besten täglich über Lebensmittel. Doch Theorie und Praxis klaffen auseinander. „Laut Angaben der Nationalen Verzehrsstudie II nehmen hierzulande 91 Prozent der Frauen und 82 Prozent der Männer zu wenig Vitamin D über ihre Ernährung auf und liegen so unterhalb der Empfehlungen“, erklärt Dr. Thora Hartmann-Schneiders, medizinische Leiterin bei der Firma Orthomol. Dabei spielt besonders Vitamin D in der Erkältungszeit eine zentrale Rolle. „So steigt beispielsweise das Risiko für Atemwegsinfektionen bei Menschen mit niedrigem Vitamin D-Spiegel im Plasma“, erklärt die Medizinerin. Um das Immunsystem in der heutigen, hektischen Zeit zu stärken und zu unterstützen, empfiehlt die Expertin die Einnahme einer immunspezifischen Mikronährstoffkombination wie Orthomol Immun, zur Verringerung von Erkältungsepisoden. ■

### QUELLE

Expertentalk „Das Immunsystem - Ernährung und Schlaf als Einflussfaktoren“, Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH, Köln, Juli 2018

# Schnell Ruhe bei REIZHUSTEN

- Leitliniengerecht<sup>1</sup>
- Das komplette Sortiment für Ihre Empfehlung
- Silomat® Saft & Tropfen wirken leicht bronchienerweiternd (für Asthma- und COPD-Patienten geeignet)

Die Nr. 1\* gegen Reizhusten



Silomat®  
Pentoxyverin Saft



Silomat®  
Pentoxyverin Tropfen



Silomat® DMP  
medizinische Lutschpastillen



Silomat® DMP  
INTENSIV Kapseln

Online-Training absolvieren: [www.selfmedic.de](http://www.selfmedic.de)

<sup>1</sup> Kardos et al, Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungstechnik zur Diagnostik und Therapie von erwachsenen Patienten mit akutem und chronischem Husten, Pneumologie 2010; 64: 336-373  
\* Hustensaft bei Reizhusten, nach Umsatz und Absatz, IMS OTC off-take, MAT 07/2018

**Silomat® DMP 10,5 mg Lutschpastille.** **Silomat® DMP gegen Reizhusten 10,5 mg Lutschpastille.** **Silomat® DMP INTENSIV gegen Reizhusten 30 mg Hartkapsel.** **Wirkstoff:** Dextromethorphanhydrobromid-Monohydrat. **Sonst. Bestandt.:** DMP: Betadex, Arabisches Gummi, Natriumcyclamat, Saccharin-Natrium, Chinolingelb (E104), Aromen, Levomenthol, Citronensäure, Maltitol, dünnflüssiges Paraffin, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser. **DMP gegen Reizhusten:** Betadex, Arabisches Gummi, Honig, Saccharin-Natrium, Citronensäure, Maltitol, Aromen, dünnflüssiges Paraffin, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser. **Silomat DMP INTENSIV gegen Reizhusten:** Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Gelatine, Titandioxid (E171). **Anw.-geb.:** Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. **Gegenanz.** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil, gleichzeitige Anwendung von MAO-Hemmern, Asthma bronchiale, COPD, Pneumonie, Ateminsuffizienz, Atemdepression, Stillzeit, chronischer Husten, Kinder unter 6 Jahren (**Silomat DMP und Silomat DMP gegen Reizhusten**) bzw. 12 Jahren (**Silomat DMP INTENSIV gegen Reizhusten**). Nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung: eingeschränkte Leber- und Nierenfunktion, Mastozytose, Einnahme von Antidepressiva, Schwangerschaft, produktiver Husten mit erheblicher Schleimproduktion (z.B. zystische Fibrose), erheblich eingeschränkter Hustenreflex. **Nebenw.:** Überempfindlichkeitsreaktionen, fixes Arzneimittelexanthem, Schwindelgefühl, Somnolenz, Fatigue, Halluzinationen, bei Missbrauch Entwicklung einer Abhängigkeit, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Erbrechen. Zusätzlich bei **Silomat DMP:** Levomenthol-Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot). **Warnhinw.:** Silomat DMP: Enthält Maltitol und Levomenthol. Silomat DMP gegen Reizhusten: Enthält Maltitol-Lösung und Invertzucker (aus Honig). Silomat DMP INTENSIV gegen Reizhusten: Enthält Lactose. **Apothekenpflichtig.** Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** Juni 2017 SADE.BIS08.17.05.1100.

**Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft.** 2,13 mg/ml. **Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Tropfen 30 mg/ml.** **Wirkstoff:** Pentoxyverincitrat. **Sonst. Bestandt.:** Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft: Citronensäure-Monohydrat, Natriumcitrat-Dihydrat, Glycerol, Propylenglycol, Sorbitol, Saccharin-Natrium, Methyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat, Aromen, gereinigtes Wasser. Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Tropfen: Propylenglycol, Saccharin, Aroma, gereinigtes Wasser. **Anw.-geb.:** Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil, Ateminsuffizienz, ZNS-Depression, Leberinsuffizienz, Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 2 Jahren. Nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung: produktiver Husten mit erheblicher Schleimproduktion, asthmatischer Husten, Niereninsuffizienz, ältere Patienten, erhöhte Empfindlichkeit gegenüber anticholinergen Wirkungen. **Nebenw.:** Somnolenz, Krampfanfälle, Dyspnoe, Atemdepression, Oberbauchschmerzen, Diarrhö, Übelkeit, Erbrechen, angioneurotisches Ödem, Urtikaria, Exanthem, Fatigue, Überempfindlichkeitsreaktionen bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen. **Warnhinw.:** Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft: Enthält Methyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat, Sorbitol. **Apothekenpflichtig.** Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** Juni 2017 (SADE.BIS08.17.05.1110). 1801\_SIL\_A – SADE.BIS08.18.09.2600