

PRESSEMITTEILUNG

Fit durch den Winter: Mit Bewegung und guter Beratung zu einem starken Immunsystem

Köln, 19.12.2024 – Das Immunsystem schützt den eigenen Körper vor Krankheitserregern wie Viren und Bakterien und ist somit ein essenzieller Bestandteil für die Gesundheit. Vor allem im Winter beanspruchen Kälte, trockene Heizungsluft und fehlendes Sonnenlicht die körpereigene Abwehr. Sportliche Aktivität kann hier Abhilfe leisten und dabei unterstützen, das Immunsystem zu stärken, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen.

Wer jedoch im Winter draußen Sport treiben möchte, sollte verschiedene Dinge beachten. Besonders die richtige Kleidung ist hier entscheidend. LINDA Apotheker Dr. Benjamin Lieske aus Castrop-Rauxel hat die richtigen Tipps: „Funktionskleidung hält den Körper warm und leitet gleichzeitig Feuchtigkeit ab, was vor Auskühlung schützt. Viel Wärme geht auch über Kopf, Hände und Füße verloren, weshalb diese Körperpartien besonders warmgehalten werden sollten.“ Auch ein gründliches Aufwärmprogramm ist wichtig, um das Risiko für Verletzungen zu minimieren, weiß der Experte.

Um im Winter fit zu bleiben, spielt auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung eine wichtige Rolle. Ausreichend Flüssigkeit zum Schutz der Schleimhäute sowie die Aufnahme von Vitaminen durch den Verzehr von Obst und Gemüse ist die Devise.

Wenn das nicht reicht, kann die Apotheke vor Ort zum Beispiel mit Vitaminpräparaten beim Aufbau eines starken Immunsystems unterstützen. „Schüssler-Salze oder allein Desinfektionsmittel für die Hände können ebenfalls sehr wirksam sein“, weiß LINDA Apotheker Lieske. Hat die Erkältung dann doch zugeschlagen, helfen auch hier vertrauensvoll und mit guter Beratung die Apothekerinnen und Apotheker vor Ort.

> **Beratungswochen zur Stärkung des Immunsystems in LINDA Apotheken**

LINDA Apotheken haben sich deutschlandweit im Rahmen ihrer Beratungswochen unter dem Motto „Winterfit mit jedem Schritt! Jetzt Abwehr stärken mit LINDA.“ vom 2. Januar bis 15. Februar 2025 auf die Stärkung des Immunsystems spezialisiert. Im Fokus stehen speziell ausgewählte Produkte, die sowohl die Immunabwehr als auch bei der Genesung einer Erkältung unterstützen können. Zusätzlich dürfen sich Kundinnen und Kunden auf Aktionen und Vorteile freuen. Ein großes Online-Gewinnspiel für einen Aufenthalt im BEECH Resort Plauer See sowie ein PAYBACK Coupon für 4Fach °Punkte ab einem Einkaufswert von zehn Euro warten auf sie.

PRESSEMITTEILUNG

> ZU LINDA APOTHEKEN/LINDA AG

Das Prinzip ist einfach: Selbstständige Apotheker:innen haben sich in einer Kooperationsgemeinschaft unter der Dachmarke LINDA Apotheken zusammengeschlossen, um gemeinsam stark am Markt zu agieren. LINDA ist die deutschlandweit bekannteste Premium-Apothekendachmarke und Marktführerin in ihrem Segment^{1,2}. Als Kooperation von Vor-Ort-Apotheken in Deutschland schätzen die Kund:innen vor allem die vertrauensvolle Beratung³ und den hervorragenden Service⁴ von LINDA. Auch für die Zukunft ist die Marke perfekt aufgestellt⁵. Im Thema Digitalisierung ist LINDA vorne mit dabei⁶ und überzeugt beispielsweise mit der eigenen App für Endkund:innen⁷. Insgesamt wurden LINDA Apotheken im Jahr 2023 als „Deutschlands beste Apotheken“ ausgezeichnet⁸. Eigentümerin der Dachmarke LINDA Apotheken ist die LINDA AG, die sich dafür einsetzt, dass sich die selbstständigen inhaber:innengeführten Apotheken zukunftsorientiert positionieren und ihre Eigenständigkeit und Unabhängigkeit bewahren. Sitz der LINDA AG ist in Köln.

¹Auszeichnung zur »Marke des Jahrhunderts« in der Produktgattung Apotheke, Markenpreis des Verlags Deutsche Standards Editionen GmbH, 2022; ²Auszeichnung als »Deutschlands beliebteste Apotheken-Kooperation«, F.A.Z., 2024; ³ Auszeichnung für die »Höchste Beratungsqualität« in der Branche »Apotheken-Kooperation«, ServiceValue und WELT, 2024; ⁴ Auszeichnung mit dem »Deutschen Service-Preis« in der Kategorie »Apotheken & Sanitätshäuser (Kundenurteil), DISQ Media GmbH, 2024; ⁵Auszeichnung mit dem Siegel »Beste Zukunftschancen« in der Coop Study 2024, Die erfolgreiche Apotheke, 2024; ⁶ Auszeichnung als »Digital-Champion« in der Branche »Apotheken-Kooperation«, WELT, 2024; ⁷Auszeichnung mit dem »DtGV-App-Award 2023« in der Kategorie Apotheken-Kooperationen, DtGV (Deutsche Gesellschaft für Verbraucherstudien), 2023; ⁸Auszeichnung mit dem Deutschlandtest-Siegel »Deutschlands Beste Apotheken«, FOCUS, 2023.

> KONTAKT

LINDA AG
Emil-Hoffmann-Straße 1a
50996 Köln

t 0 22 36. 8 48 78 - 53
e presse@linda-ag.de
> linda.de
> facebook.com/LINDA.Apotheken
> app.linda.de

> BILDMATERIAL



Bildunterschrift: Ein Mann joggt durch einen verschneiten Wald. Sport kann im Winter das Immunsystem stärken.

Bildquelle: LINDA Apotheken/LINDA AG

Hinweis:

Das Bildmaterial ist unter Nennung der vollständigen Bildquellenangabe und nur im Zusammenhang mit der jeweiligen Pressemitteilung für Presse Zwecke honorarfrei.