



Medienmitteilung vom 26. Oktober 2023

---

## Immunsystem Kampagne in Schweizer Drogerien

Während der kühleren Tagen gilt es wieder, das Immunsystem zu stärken und Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Die Schweizer Drogerien rufen deshalb dazu auf, jetzt die Abwehrkräfte anzukurbeln und lancieren vom 1. bis 30. November 2023 eine schweizweite Kampagne unter dem Motto: «Jetzt Immunsystem stärken!».

Seien es Viren, Pilze, Bakterien oder Parasiten: Unser Immunsystem bekämpft täglich Tausende von Krankheitserregern. Nur eine starke Abwehrkraft schafft es, diesen Eindringlingen zu trotzen. Dabei kann das Immunsystem tatkräftig unterstützt werden.

Eine funktionierende Verdauung ist Voraussetzung für ein gesundes Immunsystem, denn der Darm übernimmt wichtige Funktionen innerhalb unserer Immunabwehr. Es steht in ständigem Austausch mit der Darmflora: Wird diese zum Beispiel durch einseitige Ernährung oder Toxine geschädigt, haben Krankheitserreger ein leichtes Spiel. Daher ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung besonders wichtig.

### **Stärkung von innen**

Häufig ist das Immunsystem aufgrund mangelnder Versorgung mit Vitalstoffen geschwächt. Es kann deshalb sinnvoll sein, fehlende Nährstoffe mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten zu ergänzen. Besonders der Zufuhr von Vitamin C und D sowie Zink sollte in diesem Zusammenhang Beachtung geschenkt werden. Pflanzliche Arzneimittel und Präparate aus der Komplementärmedizin stimulieren die Abwehrkräfte zusätzlich. Allerdings sollten nicht wahllos immunstimulierende Präparate eingenommen werden, Fachberatung ist deshalb empfehlenswert.

### **Stärkung von aussen**

Verschiedene äussere Faktoren sowie der individuelle Lebenswandel beeinflussen die Häufigkeit und den Verlauf von Infektionskrankheiten massgeblich. Regelmässige, moderate Bewegung, besonders an der frischen Luft, bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Durchblutung der Abwehrorgane. Dadurch wird die Regeneration unterstützt.



**Drogerien lancieren Kampagne «Jetzt Immunsystem stärken!»**

Als erste Anlaufstellen für Gesundheitsvorsorge und Selbstmedikation sind die rund 500 Drogerien in der Deutsch- und Westschweiz dazu prädestiniert, fachkundige Unterstützung auch bei der Stärkung des Immunsystems zu leisten. Und wenn die Viren trotz allem stärker sind als die Immunabwehr, sind sie berechtigt, alle nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel abzugeben, wozu selbstverständlich auch Grippe-, Fieber- und Hustenmittel zählen.



Das Kampagnensujet zum Download finden Sie [HIER](#).

**Kontakte für Medienschaffende:**

Anita Finger Weber, Leiterin Wissenschaftliche Fachstelle SDV  
a.finger-weber@drogistenverband.ch  
+41 32 328 50 38

Heinrich Gasser, Leiter Medien und Kommunikation SDV  
h.gasser@drogistenverband.ch  
+41 32 328 50 43