



## **Die Weihnachtszeit ohne Infekte genießen: Mit diesen 5 Tipps von Compafarm gelingt es auf natürliche Art**

**Heilkräuter-Mischungen stärken das Immunsystem und lindern Symptome bei allen Arten von Atemwegserkrankungen, einschließlich Covid-19**



**Wie Rudolph, das rotnasige Rentier, unter dem Weihnachtsbaum sitzen? Das muss nicht sein. Foto: Tim Gouw, Pexels.**

**Ulm/München, 02. Dezember 2021** – Abstand, Handhygiene und Alltagsmaske - all das wurde in den letzten Jahren fester Bestandteil unseres alltäglichen Lebens, denn so lässt sich die Übertragung von Bakterien und Viren am besten verhindern. Dennoch ist ein starkes Immunsystem unverzichtbar, um widerstandsfähig gegen Erreger zu sein, die sich in den kühleren und feuchteren Jahreszeiten besonders wohl fühlen. Wie sich das Immunsystem gezielt stärken und das Krankheitsrisiko minimieren lässt? Compafarm präsentiert fünf ultimative Immun-Booster-Tipps, nicht nur für die Adventszeit:

### 1. **Gesunde Ernährung**

Abwechslungsreiche Ernährung ist das A und O! Obst und Gemüse sollte regelmäßig zu sich genommen werden, mit den darin enthaltenen Vitaminen, Ballaststoffen und Spurenelementen. Diese Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem und sorgen für gute Laune.

### 2. **Genug Schlaf**

Ausgeschlafen fühlen nicht nur wir selbst uns fitter, auch unsere Immunabwehr schläft gern aus. Menschen, die regelmäßig weniger als sieben Stunden schlafen, haben ein bis zu dreimal höheres Risiko sich zu erkälten, als Menschen, die sich acht oder mehr Stunden Schlaf pro Nacht gönnen. Besonders gesunder Schlaf gelingt übrigens, wenn die letzte Mahlzeit drei Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen wird, die Raumtemperatur nicht mehr als 18 Grad beträgt und auf koffeinhaltige Getränke ab Nachmittag verzichtet wird.

### 3. **Gut Lüften**

Heizungsluft ist trocken und reizt die Schleimhäute. Dies wiederum erleichtert es den Erregern, sich in den Atemwegen breit zu machen und eine Grippe oder Erkältung auszulösen. Auch die berüchtigten Aerosole lassen sich durch gute Belüftung in Schach halten. Regelmäßiges, stoßweises Lüften (etwa 5-10 Minuten) insbesondere vor dem Zubettgehen lautet also die Devise.

### 4. **Bewegung**

Aktive Menschen erkranken seltener und weniger schwer, als Menschen, die sich in ihrem Alltag kaum bewegen. Mit Aktivität ist kein Leistungssport gemeint – entspanntes Joggen oder auch nur ein Spaziergang an der frischen Luft wirken sich bereits positiv auf die Gesundheitsbilanz aus.

### 5. **Wechselduschen**

Abwechselndes Duschen mit warmem und kaltem Wasser stärkt das Immunsystem und hebt sogar die Laune. Beim Wechselduschen wird zuerst mit heißem Wasser geduscht, wodurch sich die Blutgefäße weiten, und dann auf kalt gewechselt. Dabei sollte man nicht plötzlich auf kalt stellen, sondern zuerst die Arme und Beine abduschen, bevor man sich dann weiter zum Rumpf vorarbeitet. Hier darf gerne eine zweite Runde eingelegt werden, denn hier gilt: Viel hilft viel! Es soll aber dringend darauf geachtet werden, den Duschgang mit einer Kaltphase zu beenden. Danach sollte man sich dringend aufwärmen!

Wer zusätzlich auf natürliche Art etwas für sein Immunsystem tun möchte, findet in der Traditionellen Chinesischen Medizin Heilkräuter-Mischungen zur Infektoprvention. So stärkt beispielsweise das Mittel [TCM CC P01](#) die Abwehr durch die heilsame Wirkung von Astragalus-Wurzel, Erdsprosswurzel, Saposhnikovia-Wurzel, Schlangenbartwurzel, Geißblattblüte und Süssholz.

Für Patienten mit Vorerkrankungen bietet Compafarm eine abgewandelte Form der [Heilkräuterrezeptur](#) an. Diese wird durch zusätzliche Heilkräuter wie Chinesische Ackerminze, Chrysanthemen-Blüten und Mandarinenschale ergänzt. Somit wird die Verträglichkeit und Stimulation für Vorerkrankte optimiert.

Auch wenn sich bereits die ersten Symptome einer Erkältung oder Influenza anbahnen, oder sich Patienten gar mit Covid-19 angesteckt haben, ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) eine

## PRESSE INFORMATION

zuverlässige Hilfe bei der Linderung derselben. Wer also erst einmal lieber den natürlichen Weg geht, ist hier an der richtigen Stelle. Apothekern empfiehlt es sich, solche Alternativen für die Patienten im Sortiment zu haben. Das hochwertige und nebenwirkungsarme in China als „Shufeng Jiedu“ bekannte Anwendungskonzept vom deutschen Wirkstoffhändler Compafarm verspricht besonders bei Infektionen der oberen Atemwege Linderung.



**Shufeng Jiedu ist ein klassisches Mittel der TCM gegen Infektionen der Atemwege. Die Compactate von Compafarm vereinen jahrtausendealtes Wissen mit moderner Technologie.**  
**Foto: Compafarm**

Frühzeitig bei Beginn der ersten Symptome eingenommen, stellt es einen zuverlässigen Weg dar, um aufkeimende Infektionen frühzeitig abzuschwächen. Hans Rausch, Visiting-Professor an der TCM Universität in Nanchang, Biologe, Chemiker und Externer QP ("Qualified Person" gemäß europäischem Arzneimittelrecht) beschreibt die Wirkung wie folgt: „Zu Beginn der Beschwerden eingenommen, beeinflussen die Inhaltsstoffe das Immunsystem positiv und stabilisieren den Allgemeinzustand der Patienten. Außerdem wird die Protease, das Eiweiß spaltende Enzym des Virus, gehemmt. Das heißt, das Virus wird daran gehindert, die menschliche Zelle zur Reproduktion des Virus zu zwingen. Dadurch reduzieren sich auch die typischen Erkrankungssymptome bei den Patienten.“ Das haben zahlreiche [von der WHO veröffentlichte Studien](#) ergeben. CompaSan Compactate lassen sich zudem komplikationsfrei mit Arzneimittel aus der klassischen Schulmedizin kombinieren.

Halt die Grippe oder Covid-Erkrankung noch lange nach, zum Beispiel in Form eines hartnäckigen Hustens oder anhaltender Erschöpfung, bietet die Traditionelle Chinesische Medizin auch hier

## PRESSE INFORMATION

Lösungsansätze. So arbeitet die [Heilkräutermischung gegen Erschöpfung und Husten](#) mit Pinellia-Knolle, Mandarinenschale, Glockenwindenwurzel, Erdsprosswurzel, Kokospilz, Süsshholz, Astragaluswurzel, Magnolienrinde und Piment gegen den Hustenreiz, wohingegen beim [Heilmittel gegen Erschöpfung](#) auf die heilsame Wirkung der Atractylodes-Wurzel gesetzt wird.

**Pressevertreter**, die Interesse an einem Interview mit dem Gründer und Geschäftsführer von Compafarm, Klaus Meumann haben, wenden sich bitte an [compafarm@ranieri.agency](mailto:compafarm@ranieri.agency).

**Bezugsadresse CompaSan Kompaktate:** <https://compafarm.de/de>

**Alle hier genannten TCM-Rezepturen finden sich auch in folgendem Buch:** Hölle, Dieter: ["Erfolgreiche TCM Medizin"](#), Compafarm, 2021.

### **Über Compafarm Health GmbH**

*Die Compafarm Health GmbH ist ein exklusiver deutscher Wirkstoffhändler für hochqualitative Pflanzenwirkstoffe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) für Europa. Innovativer Schwerpunkt sind Kompaktate, hochwertige Pflanzenextraktwirkstoffe in Pharmaqualität mit genau definiertem therapeutischen Droge-Extrakt-Verhältnis.*

*CompaSan Kompaktate von Compafarm übersetzen die 2000 Jahre alte Heilkunde-Erfahrung mit hochpotenten Heilkräutern aus der TCM in eine moderne Anwendungsweise als Aufguss aus der Apotheke. Compafarm legt größten Wert auf die Kräuterherkunft, deren Verarbeitung, sowie alle weiteren natürlichen verwendeten Wirkstoffe. Alle Abläufe in der Herstellung der hochwertigen Kompaktate sind lückenlos überwacht, fünffach qualitätsgeprüft\*, sicher, nachhaltig und entsprechen dem zukünftigen weltweiten ISO-Standard für TCM-Produkte. Jede-/r in Deutschland, der offen für die Möglichkeiten der jahrtausendealten Traditionellen Chinesischen Medizin ist, kann eine auf CompaSan basierende Arzneimittelmischung rezeptfrei in deutschen Apotheken bestellen.*

### PRESSEKONTAKT

#### **Ranieri Agency für Compafarm**

Lisa Rothneiger / Yoshua Voigt

+49 (0)89 998 207 133

[compafarm@ranieri.agency](mailto:compafarm@ranieri.agency)