

# DULPHÄNOMEN

## Fitmacher fürs Immunsystem

- ✓ moderates Ausdauertraining mit ausreichend Ruhepausen zwischen den Trainingseinheiten
- ✓ ausgewogene Ernährung und Zufuhr von Mikronährstoffen wie Zink, Selen, Magnesium (z. B. **metamagnesol®**), Vitamin C + E
- ✓ pflanzliche oder homöopathische Immunmodulatoren (z. B. **metavirulent®**)

### Fenster fest verschließen!

Ähnlich einer Armee steht unsere Immunabwehr mit Fress- und Killerzellen parat, um uns vor schädlichen Eindringlingen zu schützen. Ob eine Infektion eine Erkrankung auslöst, hängt von einem komplexen Wechselspiel zwischen dem Immunsystem und dem unbetenen Gast ab. Ausschlaggebend sind Anzahl und Aggressivitätspotenzial der Angreifer sowie der Zustand der körpereigenen Abwehr. Oft

gewinnt unser Immunsystem, unsere „Heilsarmee“. Die Erkrankung bricht erst gar nicht aus oder verläuft in einer milderen Ausprägung.



Nähere Informationen erhalten Sie von unserem Team oder auf:  
[www.metavirulent.de](http://www.metavirulent.de)

Diese Informationsbroschüre wurde Ihnen überreicht von:



**metamagnesol®** Kautabletten. Wirkstoff: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat) 4 H<sub>2</sub>O, Kautabletten. **Zusammensetzung:** 1 Kautablette enthält den arzneilich wirksamen Bestandteil: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat) 4 H<sub>2</sub>O 1803 mg, Magnesiumgehalt: 121,5 mg = 5 mmol = 10 mval. Sonstige Bestandteile: Mannitol (= 0,016 BE/Kautablette), Macrogol, Povidon, Carmellose-Natrium, Aromastoffe, Natriumcycamat, Aspartam, Talkum, Magnesiumstearat, Natriumchlorid, Weinsäure, hochdisperses Siliciumdioxid. Hinweis: Enthält 6 mg Aspartam als Quelle für Phenylalanin (entsprechend 3,36 mg Phenylalanin/Kautablette) und kann schädlich sein, wenn eine Phenylketonurie vorliegt, glutenfrei. **Anwendungsgebiete:** Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

**metavirulent®** Mischung. **Zusammensetzung:** 10 g (= 10,5 ml) enthalten folgende Wirkstoffe: Acidum L(+)-lacticum Dil. D15 [HAB, V. 5a, Lsg. D2 mit Ethanol 15% (m/m)] 0,3 g, Aconitum napellus Dil. D4 0,2 g, Ferrum phosphoricum Dil. D8 5,0 g, Gelsemium sempervirens Dil. D40,3 g, Influenzinum-Nosode Dil. D30 (HAB, Vorschrift 44) 1,0 g, Luffa operculata Dil. D12 1,0 g, Veratrum album Dil. D42,0 g, Gentiana lutea 0,2 g. Bestandteile 1-7 gemeinsam potenziert über die letzte Stufe. 1 ml entspricht 37 Tropfen. **Warnhinweis:** Enthält 37 Vol.-% Alkohol. Die **Anwendungsgebiete** leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: gripitale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder über 39 °C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**meta FACKLER**  
ARZNEIMITTEL GMBH

meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Straße 3, 31832 Springe/Deister.

Stand: 10/10 | Bilder: www.photocase.de; www.shutterstock.de; meta Fackler Arzneimittel GmbH

# Auf die Plätze, fertig ...

## metavirulent®

... und die Erkältung bleibt  
auf der Strecke.



Homöopathisch · Bewährt · Gut verträglich · Frei von Dopingstoffen

# OPEN-WINDOW-PHÄNOMEN



Sport ist gesund! Wer zwei- bis dreimal pro Woche 45–60 Minuten Ausdauersport betreibt, ist nicht nur fitter, schlanker und gut gelaunt, sondern auch weniger infektanfällig. Denn Sport, der Spaß macht, baut Stress ab, schüttet Glückshormone aus und bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Zu viel sportlicher Ehrgeiz, übermäßige körperliche Belastung und psychischer Stress kann aber genau das Gegenteil bewirken und das Immunsystem schwächen. So zeigte eine Untersuchung, dass beim Los-Angeles-Marathon, eine Woche nach dem Wettkampf, 14% der Starter an Erkältungen und grippalen Infekten litten. Bei den Nichtstartern (= gesunde Absager) hatten lediglich 2% mit den lästigen Symptomen zu kämpfen. Der Körper benötigt nach jeder sportlichen Aktivität eine Erholungspause, damit er sich regenerieren kann. Diese Regenerationsphase ist wichtig für die Muskulatur, aber auch, um erschöpfte Energiespeicher wieder aufzufüllen, das durch die Belastung beanspruchte Immunsystem zu stärken und die vermehrt gebildeten freien Radikale abzubauen.

Bei normaler sportlicher Tätigkeit braucht der Körper dafür ein bis zwei Tage. Ein sich ständig wiederholendes Sportprogramm ohne vollständig abgeschlossene Regeneration ist einer der häufigsten Fehler im Sport. Nicht nur die sportliche Leistungsfähigkeit

wird durch eine unzureichende Regeneration gemindert, sondern auch die Abwehrkräfte leiden.

Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade nach mehrstündiger sportlicher Belastung die Anzahl der für die Abwehr zuständigen weißen Blutkörperchen (Lymphozyten und natürlichen Killerzellen) für eine gewisse Zeit unter das Ausgangsniveau abfallen. Krankheitserregern wird damit praktisch ein „**Fenster zum Körper**“ geöffnet. In der Sport- und Präventivmedizin spricht man dann vom „**Open-Window-Phänomen**“.



## „Trainingslager“ für das Immunsystem

Besonders Spitzensportler sind vom Open-Window-Phänomen betroffen. Gerade während der Wettkämpfe besteht die Gefahr, sich körperlich zu überfordern und dadurch die Immunabwehr zu schwächen. Doch auch viele Freizeitsportler bekommen die Auswirkungen dieses Phänomens regelmäßig zu spüren. Meist in Form von Atemwegsinfekten.

Bei intensiveren Trainingseinheiten sollte deshalb auch im Freizeitsport an die Einnahme von Mikronährstoffen wie Zink (z.B. Unizink®), Selen und Magnesium (z.B. **metamagnesol**®) sowie der Vitamine C und E gedacht werden, um das Risiko von Infekten zu mindern. Außerdem gibt es pflanzliche Wirkstoffe wie Echinacea (Sonnenhut) und homöopathische Arzneimittel (z.B. **metavirulent**®), die das Immunsystem anregen und damit prophylaktisch gegen Erkältungserkrankungen wirken können. An anstrengenden Trainings- oder Wettkampftagen kann die Einnahme solcher Immunmodulatoren helfen, die immunologische Lücke nach einer stärkeren sportlichen Belastung zu überbrücken.



Optimal trainieren –  
Infektionsrisiko minimieren