

## **Wetterfeste Abwehrkräfte**

Brauche ich einen Regenschirm? Eine Jacke? Entscheide ich mich für offene oder geschlossene Schuhe? – Gilt es morgens die richtige Kleidung zu wählen, kommt es speziell in der „Übergangszeit“ im Frühjahr und Herbst häufig vor, dass man die falsche Entscheidung trifft. Da sorgt der Platzregen auf dem Weg zur Arbeit schnell mal für nass-kalte Füße. Oder der dicke Pulli war zwar morgens schön kuschelig in der eisigen Morgenluft, erweist sich aber später beim Shoppen als viel zu warm, und dann geht's ganz verschwitzt wieder raus in die Kälte. – Kein Wunder, dass das unsere Abwehrkräfte ganz schön strapaziert.

### **Verstärkung für die Abwehrkräfte**

Damit unsere Abwehr in solchen Situationen nicht in die Knie geht, sollte man seine Abwehrkräfte am besten das ganze Jahr über aktiv stärken. Manche tun das mit Wechselduschen. Regelmäßige Saunagänge und sportliche Aktivitäten an der frischen Luft sind weitere Tipps. Einfach und bequem lässt sich auch eine zusätzliche tägliche Portion Abwehr-Kraft mit einem Fläschchen Actimel in den Alltag integrieren. Jedes Fläschchen Actimel enthält etwa 10 Milliarden Milchsäurebakterien der speziellen probiotischen Kultur L. Casei Defensis und aktiviert bei täglichem Verzehr die natürlichen Abwehrkräfte von innen heraus: Denn Actimel unterstützt die Darmflora dabei, die Ausbreitung unerwünschter Bakterien zu verringern und verbessert die Barrierefunktion der Darmwand. Unerwünschte Bakterien stehen damit sozusagen vor verschlossenen Toren. Actimel erhöht zugleich die Aktivität bestimmter wichtiger Abwehrzellen. .

Studien, die verschiedene unabhängigen Forschungsorganisationen durchgeführt haben, bestätigen diese Wirkweise.

Egal ob man bei jedem Wind und Wetter viel draußen unterwegs ist oder den ganzen Tag bei trockener Heizungsluft drinnen verbringt und dann wieder raus in die Kälte muss – die beste Methode, gesund durch den Winter zu kommen, ist: Machen Sie sich wetterfest! Und Actimel bietet eine einfache und bequeme Möglichkeit, zusätzlich etwas für die Abwehrkräfte zu tun.

Für die tägliche Abwechslung bei der Stärkung der Abwehrkräfte sorgen aktuell die Sorten Classic, Multifrukt, Orange, Vanilla, Erdbeere, Kirsche, Cocos, Erdbeer-Banane, sowie die fettreduzierten Sorten mit je 0,1% Fett Classic, Erdbeere, Kirsche und Himbeer. Alle gibt es im 4 x 100 g Pack. Im 8er Pack sind die Sorten Classic, Multifrukt, Vanilla, Orange, Erdbeere, Kirsche und 0,1% Fett Classic erhältlich.

*Status: Januar 2009*

***Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:***

***DANONE GmbH  
Unternehmenskommunikation  
Richard-Reitzner-Allee 1  
85540 Haar  
Telefon: 089/ 627 33 336  
Fax: 089/ 627 33 659  
E-Mail: [presse@danone.de](mailto:presse@danone.de)***