

ERKÄLTUNG? NEIN DANKE!

So bleiben Sie auch im Herbst gesund!

Unterstützen Sie Ihren Körper mit folgenden Produkten aus der Apotheke:

AUS UNSERER EIGENEN NAHRUNGSERGÄNZUNG:

CISTUS-KAPSELN mit Betaglukan wirken antiviral, aktivieren das Immunsystem und wirken positiv auf die Darmschleimhaut; unsere natürliche Barriere gegen Krankheitserreger.

ACEROLA VITAMIN C KAPSELN mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola Kirsche plus Zink, die als Antioxidans eine normale Funktion des Immunsystems unterstützen

ZINK-KAPSELN hochdosiert wirken antioxidativ und aktivieren das Immunsystem.

PROPOLIS-TROPFEN wirken antibiotisch, antiviral und antimykotisch. Zur Stärkung des Immunsystems und vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.

CISTUS SAFT MIT ECHINACEA ist ideal zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten, besonders in der Grippezeit, und in Form eines wohlschmeckenden Saftes schon für Kinder ab 4 Jahren geeignet.

SUPRADYN bietet Vitaminpräparate für jedermann. Halten Sie Ihren Körper fit mit einer ausreichenden Vitaminversorgung. Nutzen Sie auch die zweimal jährlichen Vitamin-Aktionswochen.

IMMUN 44 unterstützt das Immunsystem mit Vitaminen und pflanzlichen Abwehrstoffen. Der spezielle Cistus-Pflanzenextrakt verhindert, dass Viren und Bakterien in die Körperzellen dringen können. Immun 44 ist erhältlich als Kapseln oder süßer Saft für Kinder ab 2 Jahren.

DR. BÖHM KINDER VITAMIN C liefert Vitamin C auch schon für die Kleinsten mit dem beliebten Fizzers-Erdbeer-Geschmack. Es ist ideal um Kinder einfach zwischendurch mit Vitamin C zu versorgen und sie so vor Erkältungen zu schützen.

METAVIRULENT regt als homöopathisches Komplexmittel, die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Es ist geeignet zur Vorbeugung von Erkältungen, aber auch bei den ersten Anzeichen wie Schnupfen, Husten, Fieber und Halsschmerzen.

ECHINACIN von Madaus wirkt mit der Kraft des roten Sonnenhutes auf das Immunsystem und wird kurmäßig zur Vorbeugung von Erkältungen eingenommen.

DR. KOTTAS TEE FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE ist in der kalten Jahreszeit ein sinnvoller Begleiter. Er wärmt von innen, versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und regt das Immunsystem an.

Hier noch ein paar zusätzliche Tipps:

- ◆ Machen Sie ausreichend Bewegung an der frischen Luft! Das trainiert das Immunsystem und fördert die Durchblutung von Augen, Ohren und Nase, wodurch diese besser gegen eindringende Krankheitserreger geschützt sind. Lassen Sie sich dabei nicht von schlechtem Wetter abschrecken, ziehen Sie sich lieber etwas wärmer an!
- ◆ Trainieren Sie Ihr Immunsystem auch durch Sauna und Wechselbäder!
- ◆ Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände und desinfizieren Sie diese, besonders wenn Sie Kontakt mit vielen verschiedenen Leuten haben oder in öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind! Zur Erkältungszeit ist das die beste Methode um die Ansteckungsgefahr zu minimieren.
- ◆ Achten Sie auf Ihre Ernährung! Versuchen Sie möglichst ausgewogen und vitaminreich zu essen; besonders Vitamin C, welches die Immunabwehr stärkt sowie Vitamin E, welches die Zellen gegen Viren und Bakterien schützt, sollte in ausreichender Menge in der Nahrung enthalten sein. In der kalten Jahreszeit empfiehlt es sich außerdem vorwiegend warme Speisen zu essen und auch wärmende Gewürze wie Zimt, Kardamom, Ingwer und Chili zu verwenden. Das wärmt den Körper von innen.
- ◆ Trinken Sie ausreichend! Wenn es kalt ist, haben Sie zwar weniger Durstgefühl als in der Sommerhitze, aber dem Körper geht durch Verdunstung trotzdem eine große Menge an Wasser verloren. 2 bis 4 Liter kalorienarme Flüssigkeit sind notwendig, damit sich Krankheitserreger nicht so leicht im Körper festsetzen können.
- ◆ Schlafen Sie lange genug, denn im Schlaf erholen wir uns und sammeln neue Abwehrkräfte!
- ◆ Entspannen Sie sich gezielt, denn Stress schwächt das Immunsystem! Wenn wir unter großem Druck stehen sind wir angreifbarer für Krankheitserreger.