

Gesund durchs Jahr!

Mit unseren Tipps erhalten Sie einen Überblick, welche Maßnahmen für ein starkes Immunsystem sorgen können! Wir beraten Sie zudem gerne über nützliche Produkte für Ihre Abwehrkräfte.

**Kampf
den
Keimen**

Tipps für ein starkes Immunsystem

01. Bewegung:

Ausdauertraining erhöht die Stressresistenz und stärkt die Abwehr. Wer jeden Tag 30 Minuten flott geht oder walkt, kurbelt sein Immunsystem an.

07. Wechselduschen & Saunagänge:

Wechselduschen regen den Kreislauf an, stärken die Gefäße und trainieren die Wärmeregulation. Bereiten Sie Ihren Körper auf die kalte Jahreszeit vor.

02. Essen & Trinken:

Essen Sie 5 Portionen Obst sowie Gemüse und trinken Sie etwa 2 Liter Wasser oder Tee am Tag. Für ein schlagkräftiges Immunsystem sind Zink (Curazink®) und Vitamin C (Apoday® heiße Zitrone) von zentraler Bedeutung!

08. Ansteckungsgefahr reduzieren:

Regelmäßiges Händewaschen mindert das Risiko mit Viren und Bakterien in Kontakt zu treten. Für unterwegs eignet sich ein Händedesinfektionsmittel (Sterillium®).

03. Abwehrkiller meiden:

Vermeiden Sie alkoholische Getränke, große Mengen Coffein und verzichten Sie auf das Rauchen.

09. Raumklima:

Trockene Heizungsluft trocknet die Schleimhäute der Atemwege aus. Vermeiden Sie überheizte Räume und befeuchten Sie Ihre Schleimhäute (Olynth® Ectomed, Emser® Nasendusche, GeloRevoice® Halstabletten).

04. Darmgesundheit:

Eine intakte Darmflora (probiotik® Pulver) sorgt für eine sichere Abwehr. Ein Großteil des Immunsystems wird hier gebildet.

10. Gripeschutzimpfung:

Das Robert-Koch-Institut (RKI) rät älteren Menschen ab 60 Jahren, Schwangeren, Menschen mit chronischen Erkrankungen und medizinischem Personal zu einer Gripeschutzimpfung.

05. Wenig Stress & viel Schlaf:

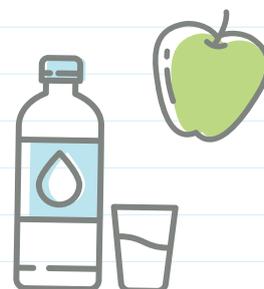
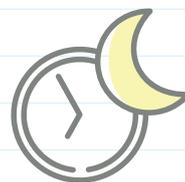
Das Stresshormon Cortisol bremst die Abwehr. Gönnen Sie sich daher Ruhe und ausreichend Schlaf.



Ein geschwächtes Immunsystem und somit eine erhöhte Infektanfälligkeit kann auch aufgrund chronischer Erkrankungen (v.a. Autoimmunerkrankungen) oder durch Medikamente auftreten.

06. Sonne tanken:

Sonne tanken kurbelt die Vitamin D3 (VIGANTOL® Tabletten) Produktion in der Haut an.



Viele hilfreiche Informationen und weitere ausdrückbare Listen finden Sie auf unserer Internetseite: www.hohenzollern-apotheke.de

  Für Einblicke hinter die Kulissen folgen Sie uns auf Facebook und Instagram.