

Der MedicaPlus-Gesundheitstipp

Gesund durch den Winter



Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und bringt viele Erkrankungen mit sich. Mit ein paar Tipps schaffen Sie es gesund durch den Winter.

Durch das Heizen der Wohnung wird die Luft trocken. Dadurch verweilen Krankheitserreger länger in der Luft und können sich optimal weiterverbreiten. Es ist also wichtig, auch im Winter regelmässig durchzulüften.

Infektionen treten häufig über die Schleimhäute der oberen Atemwege ein. Trinken Sie Wasser oder ungesüssten Tee, um die Schleimhäute zu befeuchten. Nasenduschen spülen Keime aus und befeuchten zusätzlich unsere Nasenschleimhaut.

Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung an der frischen Luft stärken unsere Abwehr ebenfalls.

Wer dennoch anfällig auf Erkrankungen ist, kann sein Immunsystem unterstützen. Auf dem Markt gibt es viele Produkte, die beispielsweise roten Sonnenhut, Vitamin C oder Zink enthalten. Ausserdem können auch homöopathische Mittel Ihre Abwehr stärken.

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt allen Personen mit chronischen Erkrankungen und Leuten über 65 Jahren die Grippe-Impfung. Jedes Jahr muss diese Impfung wiederholt werden, da sie auf die saisonal zirkulierenden Virenstämme angepasst

wird. Diese Dienstleistung wird in vielen Apotheken angeboten. Lassen Sie sich ganz einfach ohne Voranmeldung beraten und gegebenenfalls impfen.

Erkältungen werden nicht von denselben Viren ausgelöst wie die Grippe. Auch geimpfte Personen sind deshalb nicht vor allen Infekten geschützt. Wichtig bleibt deshalb eine gute Händehygiene. Waschen und desinfizieren Sie regelmässig Ihre Hände. So können Sie sich und andere Personen schützen.

Fragen Sie in Ihrer MedicaPlus Apotheke nach der geeigneten Prävention für Sie und Ihre Familie.

Stefanie Brenner-Oggier, Apotheke Oggier, Gampel