

Gesundheitstipp

Fit und gesund durch den Winter



Gesundheitstipp – Fit und gesund durch den Winter

Wir möchten, dass Sie und Ihre Familie gesund durch den Winter kommen und die kalte Jahreszeit unbeschwert genießen können.

Hygiene

Das Grippevirus wird durch Tröpfcheninfektion übertragen, daher haben persönliche Hygienemaßnahmen eine besonders hohe Bedeutung:

- Meiden großer Menschenansammlungen in Zeiten gehäufter Grippeerkrankungen (z.B. Kino, U-Bahn).
- Händeschütteln, umarmen und küssen vermeiden.
- Möglichst einen Meter Mindestabstand zu Anderen einhalten.
- Beim Husten oder Niesen die Nase und den Mund bedecken. (Jedoch nicht mit der Hand)
- Am besten ein Papiertaschentuch

verwenden, welches anschließend sofort in den Müll geworfen wird, oder in die Armbeuge husten.

- Regelmäßig die Hände waschen.
- Hände von Mund, Nase und Augen fernhalten.
- Immer nur aus der eigenen Tasse oder Flasche trinken.
- Geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils 10 Minuten lüften.

Immunsystem

Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie auf Ihre Ernährung achten und für ausreichend Bewegung sorgen.

Das hilft:

- Viel frisches Obst und Gemüse
- Regelmäßige Saunagänge
- Viel trinken, z. B. Mineralwasser, Fruchtsaftschorle oder Früchtetee
- Regelmäßiger Ausdauersport
- Bewegung, am besten im Freien
- Wechselduschen
- Entspannung
- Ausreichend Schlaf

