



## GESUNDHEITSFIT DURCH DEN HERBST MIT WERTVOLLEN TIPPS VON MEINER HIRSCH APOTHEKE

### Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte

Wenn milde Temperaturen und erste Kälte ihr Wechselspiel beginnen, bedeutet das echte Schwerarbeit fürs Immunsystem. Denn es muss sich in Windeseile umstellen, und das immer wieder aufs Neue. Kein Wunder, dass die Herbstzeit schnell zur Erkältungszeit wird. Da heißt es rechtzeitig vorsorgen z. B. mit Gesundheitsprodukten aus Ihrer Hirsch Apotheke. Das beste Mittel gegen Erkältung ist eine starke Abwehr. Lassen Sie es also gar nicht erst zum Niesen, Schniefen und Husten kommen. Ist Ihr Immunsystem fit, macht es mit Krankheitserregern kurzen Prozess. Beugen Sie vor und stärken Sie sich mit Produkten wie Cetebe Abwehr Fit Lutschtabletten, Cevitt immun oder mit dem pflanzlichen Anti-Infektivum Esberitox.

### Halten Sie Erkältungen auf Distanz

Mit diesen drei Zutaten auf Ihrem Speiseplan sorgen Sie dafür, dass Sie im Herbst gesünder bleiben.

#### Chili

Wie alle Pfefferarten enthält frischer Chili viel Vitamin C sowie Vitamin A oder Karotine. Die heißen kleinen Schoten können aber noch mehr, z. B. Schmerzen lindern, wenn Ihnen der Kopf brummt. Gleichzeitig reagiert der Körper auf den Stoff Capsain, der dem Chili seine Schärfe verleiht. Ihre Nase fängt an zu laufen und die verstopften Kanäle öffnen sich. Dabei gilt: Je schärfer, desto besser der Effekt.

#### Grüner Tee

Seit die immunstärkenden Eigenschaften des grünen Tees

wissenschaftlich erwiesen sind, ist das seit der Antike in Asien für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften gepriesene Getränk weltweit in aller Munde. Grüner Tee wird aus der gleichen Pflanze gewonnen wie schwarzer Tee, mit dem Unterschied, dass er nicht fermentiert ist, wodurch die antioxidativen Polyphenole geschützt werden. Eine durchschnittliche Tasse grüner Tee enthält die Hälfte oder sogar nur ein Drittel des Koffeins, das eine Tasse Kaffee enthält, sodass man ihn den ganzen Tag trinken kann, ohne hibbelig zu werden. Bei der Zubereitung können Sie übrigens auch ein paar Scheiben frischen Ingwer dazugeben und sich so noch besser vor Erkältungen schützen.

#### Knoblauch

Allicin ist eine ölhaltige Verbindung, die dem Knoblauch nicht nur seinen scharfen Geruch verleiht, sondern im Körper auch als Antioxidans wirkt. Die meisten Menschen konsumieren Knoblauch in seiner natürlichen Form als Bestandteil einer Mahlzeit, er kann aber auch als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, das geruchlos ist. Aber wer kann schon einem Knoblauchbrot oder Chips mit leckerer Aioli-Mayo widerstehen?

### Bewegen Sie sich an der frischen Luft

Bewegung pustet die Lungen durch. Ein Spaziergang, Walking oder leichtes Jogging stimulieren das Immunsystem. Der Wechsel zwischen warmer Innen- und kalter Außenluft regt die Durchblutung an und damit die Abwehrfunktion. Wenn Sie sich im bewegungsarmen Alltag durch Sport im Freien in Schwung bringen, werden

Sie ausgeglichener. Auch das stärkt indirekt die Abwehrkräfte.

### Gönnen Sie sich immer mal wieder ein Bad

Entspannen Sie sich bei einem Vollbad und baden Sie eine drohende Erkältung einfach weg. Geben Sie duftende Badezusätze wie beispielsweise Thymianöl in die Wanne und entspannen Sie sich zehn bis 15 Minuten: Die Wärme tut Körper und Seele gut. Eine einfache Alternative nicht nur für Wassersparer: Auch ein warmes Fußbad gegen Schnupfen kann eventuell eine weitere Infektion verhindern. Für Bäder empfiehlt Ihnen die Hirsch Apotheke Pinimenthol Erkältungsbad, Grippostad Erkältungsbad oder ein Arzneibad mit dem natürlichen Wirkstoff Eucalyptus.

### Nutzen Sie den Stimmungsaufheller Licht

Solange es noch hell draußen ist, sollten Sie die Vorhänge offen lassen. Erst wenn es zu dämmern beginnt, elektrisches Licht einschalten. Licht beeinflusst über Botenstoffe unsere Stimmung und die Aktivität unseres Immunsystems, das Glückshormon fehlt dem Körper vor allem in sonnen- und lichtarmen Zeiten.

HIRSCH APOTHEKE  
Derschlager Str. 1a  
58540 Meinerzhagen  
Tel 02354 - 24 54  
Fax 02354 - 13 075  
info@meine-hirschapotheke.de  
www.meine-hirschapotheke.de