



## GESUND UND ENTSPANNT DURCH DEN WINTER MIT WERTVOLLEN GESUNDHEITSTIPPS VON MEINER HIRSCH APOTHEKE

### Wie Sie die Goldenen Regeln für eine gesunde Ernährung leben

Achten Sie besonders im Winter auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Zu Ihrem gesunden Start in den Wintertag gehört am besten etwas Obst und Müsli. Mit einem leicht verdaulichen Frühstück und Abendessen schonen Sie Ihre Verdauungskraft. Wenn Sie abends schwer gegessen haben, verzichten Sie am nächsten Morgen auf das Frühstück. Da Ihr Verdauungsfeuer um die Mittagszeit am stärksten ist, sollte das Mittagessen die Hauptmahlzeit des Tages bilden. Am besten essen Sie nie so viel und so schwer, dass Sie sich nach dem Essen müde fühlen. Die Nahrung bereiten Sie möglichst immer frisch und von bestmöglicher Qualität zu. Meiden Sie im Winter zum Essen kalte Getränke und verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten, um Ihre Verdauungskraft nicht zu überlasten.

### Wie Sie Ihren Organismus schützen

Wenn es draußen kalt ist, benötigt Ihr Körper mehr Energie für die Produktion von Wärme. Daher schürt er sein inneres Feuer, seinen Stoffwechsel an. Körperliche Bewegung in der frischen Luft ist daher im Winter besonders wichtig. Das richtige Gleichgewicht zu finden, ist gerade in dieser Jahreszeit oft ein Drahtseilakt. Beherrigen Sie Regelmäßigkeit in Ihrer Tagesroutine. Das betrifft vor allem Mahlzeiten und Ruhephasen. Je dynamischer und

umfassender die Aktivität, die wir uns vornehmen, umso tiefer sollte die innere Ruhe sein, aus der heraus wir sie ausführen. Yoga stabilisiert diese Ruhe und dient der Balance von Körper und Geist. Frühes zu Bett gehen und ausreichend Schlaf fördert Ruhe.

### Wie Sie ersten Anzeichen einer Erkältung entgegenwirken

Reiben Sie Ihren Oberkörper mit ätherischen Ölen ein. So können Sie eine aufkommende Erkältung noch in der Entstehungsphase ausbremsen. Anis, Fichten- oder Kiefernadeln, Minze, Eukalyptus Kampfer oder Teebaumöl haben sich hierbei als günstig erwiesen. Empfehlung ist es, medizinische und hochwertige Öle zu verwenden, um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen. So wird den Entzündungen vorgebeugt und die Atemwege werden befreit. Einen nachhaltigen Effekt bringt die Massage, mit der die Öle aufgebracht werden. Diese regt die Durchblutung stark an. Durch ein hochwertiges Zypressenöl in einem Duftlämpchen sorgen Sie den Tag über für eine Stärkung Ihres Immunsystems – auch dann, wenn der Infekt schon ausgebrochen ist.

Ein guter Erkältungstee aus der Hirsch Apotheke und ein Erkältungsbad runden die Behandlung der Erkältung ab – oder hindern sie direkt an ihrem Ausbruch. Die typischen Kopf- und Gliederschmerzen können mit Lindenblüten- oder Holunderblütentee reduziert werden. Und die

unangenehmen Halsschmerzen können einfach weggegurgelt werden. Salbeitee ist hierfür eine gutes Mittel.

### Wie Sie Ihrer wintergestressten Haut etwas Gutes tun

Drinne warm und draußen kalt: Dieses Wechselspiel der Temperaturen ist für die zur Trockenheit neigende Gesichtshaut eine besondere Herausforderung. Da im Winter die Haut verstärkt unter Feuchtigkeitsmangel leidet, benötigt sie eine spezielle Pflege, die den Temperaturstrapazen trotzen kann. Laut wissenschaftlichen Untersuchungen weist trockene Haut im Winter einen bis zu 50 % verminderten UREA-Gehalt auf. Die Hirsch Apotheke empfiehlt Ihnen hierfür z. B. UREA-Gesichtspflege von Eucerin® oder abends vor dem Schlafengehen die Eucerin® hautglättende Gesichtsschmierung mit 5 % UREA, die Ihre Haut mit hauteigenem Lipid Ceramid-3 verwöhnt. Da Winterpullis mitunter das empfindliche Dekolleté reizen, beruhigt eine kleine Extraportion Ureapflege und macht Ihre Haut spürbar geschmeidig.

HIRSCH APOTHEKE  
Derschlager Str. 1a  
58540 Meinerzhagen  
Tel 02354 - 24 54  
Fax 02354 - 13 075  
E-Mail [info@meine-hirschapotheke.de](mailto:info@meine-hirschapotheke.de)