

„Gesund durch den Winter“ ...

- **Schlechtes Wetter:** Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur dafür unpassende Bekleidung
- **Raumklima:** Nicht über maximal 25 Grad Celsius(20-25 Grad Celsius optimal), alle 1-2 Stunden für 5 Minuten stoßlüften
- **Licht:** Möglichst viel natürliches Licht im Zimmer, ggf. zusätzliche künstliche Beleuchtung, täglicher Aufenthalt im Freien(Weg zur Arbeit, Mittagspause), am Wochenende längerer Aufenthalt im Freien
- **Bewegung:** 1-2 x pro Woche Sport, möglichst an der frischen Luft und möglichst oft bei Tag
- **Ernährung:** Nicht zu viel und zu fett, möglichst frisch(Gemüse und Obst), 1x pro Woche Fisch und vegetarisch(„veggy day“), nicht billig-sondern hochwertig, nicht Menge-sondern Qualität, nicht fertig-sondern frisch, nicht schnell-sondern langsam, nicht hektisch-sondern mit Ruhe
- **Trinken:** Obst- und Gemüsesäfte, nicht zu viel Alkohol
- **Impfungen:** Gripeschutz-Impfung und Pneumokokken-Impfung
- **Vitamine:** Vitamin C, Vitamin-Komplexe, ggf. in Kombination mit Mineralien(v.a. Zink) und Spurenelementen, alternative Juice Plus(gefriergetrocknetes Obst und Gemüse in Kapselform mit zus. sog. sekundären Pflanzenstoffen)
- **Maßnahmen bei beginnenden Erkältungssymptomen:** Ruhe/Ausruhen, Schlafen, mehr Trinken(kein Alkohol!), Salbei- oder Ingwer-Tee, Obst- und Gemüsesäfte, leichte Kost mit frischem Obst und Gemüse, 1x pro Tag Spaziergang im Freien, zu Beginn ggf. Grog mit 2x500mg Aspirin und Ausschwitzen“ im Bett
- **Maßnahmen bei fortgeschrittenen Erkältungssymptomen:** Aspirin 500, Aspirin+C, Aspirin Komplex etc., Schleimlöser, ggf. Phytotherapeutika(Sinupret, Tonsipret, Bronchipret, Echinacin, Umckaloabo, Angocin Anti-Infekt N etc.)
- **2/3 aller Infekte im Winter sind viraler Natur**, also nicht durch Bakterien verursacht, somit auch nicht empfindlich auf Antibiotika, Dauer ohne Arzt eine Woche und mit Arzt 7 Tage!

→ **Ganz wichtig: So häufig als möglich die Hände desinfizieren!!!**