



Die 14 besten ERKÄLTUNGSTIPPS

- 1 TRINKEN SIE VIEL** – das stärkt den Körper und Geist (nicht nur zu Erkältungszeiten)!
- 2 TEA TIME!** – Viele und geprüft hochwertige Tees gibt es in der Apotheke. Garantiert für jeden Geschmack!
- 3 MACHEN SIE PAUSE(N)** – Wenn Ihr Körper nicht mehr will, ist das ein Zeichen, auf das Sie hören sollten. Gönnen Sie ihm Ruhe, damit er wieder voll leistungsfähig sein kann. Entspannen Sie sich dafür am besten in einem wohltuenden Wannenbad mit natürlichen Zusätzen aus der Apotheke.
- 4 HEISS-HU(H)NGER** – Für die kalte Jahreszeit und das Sammeln neuer Kräfte eignen sich Suppen als Energiebooster optimal. Besonders empfehlen wir die altbewährte Hühnersuppe, um schnell wieder auf die Beine zu kommen.
- 5 STRESS – NEIN DANKE!** Geben Sie dem Stress keine Chance, indem Sie strukturiert arbeiten und sich nicht mehr zumuten als Sie schaffen können. Lernen Sie „Nein“ zu sagen!
- 6 SCHLAFEN SIE (SICH) GESUND!** – Während wir schlafen, können sich der Körper und das Immunsystem optimal erholen. Am besten sind acht Stunden Schlaf pro Nacht, um in der Früh bereit für neue Herausforderungen zu sein.
- 7 UNSERE NATUR FÜR IHR WOHLBEFINDEN** – Arzneimittel aus der Kapland-Pelargonie helfen Ihrer Gesundheit schonend auf die Sprünge!
- 8 ENERGIEBÜNDEL GETREIDESAMEN** – Nehmen Sie schnelle Power für den Winter über Komplexpräparate mit Spurenelemente und essentielle Fettsäuren auf. Diese Ergänzungen liefern auch pflanzliches Vitamin B. Erhältlich als Lutschtabletten, Kapseln oder Saft. Zur Vorbeugung und im Krankheitsfall!
- 9 FRISCHLUFTKUR** – Unternehmen Sie im gut eingepackt Spaziergänge in der Natur. Das hilft Ihrem Gehirn sich zu erholen und Ihr Bewegungsapparat wird „ausgelüftet“.
- 10 BRINGEN SIE SCHÄRFTE IN IHR LEBEN!** – der regelmäßige Genuss von Chilis oder Pfeffer wirkt sich vorteilhaft auf Ihr Immunsystem und Ihre Abwehrkräfte aus, da die Schleimhäute besser durchblutet werden. Sie müssen ja nicht mit den schärfsten Schoten beginnen, sondern können auch beim Paprika bleiben, denn der hat die gleiche Wirkung!
- 11 RICHTIGER RIECHER** – Pflegen und waschen Sie nicht nur Ihre Hände während der Erkältungszeit besonders gründlich, sondern auch Ihre Nase. Am einfachsten geht das mit einer Nasendusche aus der Apotheke. Diese können Pollenallergiker dann auch gleich im Frühling weitenutzen.
- 12 TREIBEN SIE REGELMÄSSIG SPORT!** Gehen Sie laufen oder schwimmen, dann tun sich die Erkältungsviren gleich viel schwerer bei ihrem Angriff.
- 13 BITTE LACHEN!** Lachen hält Körper und Geist gesund, da wir durch die Endorphinausschüttung nicht so einfach in Stresszustände verfallen. Versuchen Sie an jeder Situation etwas Positives zu sehen und nehmen Sie sich selbst nicht zu ernst, denn dazu ist das Leben eindeutig zu kurz...:)



EIN SERVICE VON

APOTHECUMplus+

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM