



**BOSCH**

**BKK**

## Gesundheits-Tipp

### Hilfe fürs Immunsystem

**Mit der kalten Jahreszeit sind sie wieder da: Erkältungen und ungeliebte Viren. Wir erinnern, wie ihr gut durch diese Zeit kommt.**

#### ► **Blickpunkt Hände**

Wer konsequent aufs Händeschütteln verzichtet, bietet Viren und anderen Krankheitserregern weniger Chancen sich zu verbreiten. Ebenso ist regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife eine sehr effektive Methode, sich vor Krankheiten zu schützen.



beeboys – stock-adobe.com

#### ► **Frische Luft – drinnen und draußen**

Trockene Heizungsluft in Innenräumen belastet die Schleimhäute. Regelmäßiges Lüften hilft und senkt zudem die Konzentration an Viren im Raum. Tägliche Spaziergänge stärken nicht nur das Immunsystem, sondern auch das Herz-Kreislauf-System und helfen dabei, Stress abzubauen.



drubig-foto – stock-adobe.com

#### ► **Den ganzen Körper warm halten**

Da über den Kopf die meiste Wärme verloren geht, empfiehlt sich bei kalten Temperaturen das Tragen einer Wintermütze und eines warmen Schals.

#### ► **Niesen – gewusst wie**

Am besten nicht in die Hände niesen, sondern in die Armbeuge. Das reduziert das Ansteckungsrisiko für andere. Taschentücher möglichst nur einmal benutzen und direkt im Abfallbehälter entsorgen.

#### ► **Vitamine und Bewegung**

Eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit einem bunten Mix aus Wintergemüsen und -salaten unterstützt unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit. Auch regelmäßiger Sport hält uns fit – ob Wandern, Wintersport oder Training im Studio.



Viktor Pravdica – stock-adobe.com