

Stärken Sie Ihr Immunsystem für den Winter

Der Herbst bringt bereits Vorboten des Winters – bauen Sie daher rechtzeitig Ihr Immunsystem auf und stärken Sie sich.

Damit der Körper, das Immunsystem und unser psychisches Wohlbefinden auch im Herbst und Winter fit sind, hilft eine rechtzeitige Vorbereitung.

Bewegung und gesundes Essen

Am einfachsten und überall anzuwenden ist die regelmässige Bewegung – sei dies mit täglichem spazieren, eine Haltestelle früher aussteigen und laufen, für Kurzstrecken das



Frisches Gemüse, Salat, Obst und Vollkornprodukte helfen, gesund zu bleiben.

Velo anstatt das Auto nutzen oder die Treppe anstatt den Lift benutzen. Sie haben das alles schon mehrfach gehört? Stimmt – und es ist immer noch aktuell. Damit senken Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken sowohl Muskeln, Sehnen und Gefässe wie auch das psychische Wohlbefinden.

Auch wenn Sie Fleisch und Wurst mögen: Die vielseitige Ernährung ist das A und O für Ihre Gesundheit. Geniessen Sie regelmässig einen Gemüseteller und verschiedene Salate, essen Sie zwischendurch Früchte und unterschiedliche Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte.

Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe

Diese benötigt der Körper für die Immunabwehr. Die Vitamine C und D sowie der Mineralstoff Zink ermöglichen ein funktionierendes Immunsystem. Wenn Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren, kann es bei einigen Nährstof-

fen zu einem Mangel kommen. Auch Kinder und Jugendliche haben einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, ebenso Schwangere und Stillende, da die Babys mitversorgt werden. Ältere Personen haben einen veränderten Stoffwechsel, der Nährstoffe teilweise nicht mehr so gut aufnimmt, sodass gewisse daher extra zugeführt werden müssen.

Lassen Sie sich in einer TopPharm Apotheke zur Ernährung und zu Nahrungsergänzung beraten.

Kontakt

TopPharm Apotheken und Drogerien
Genossenschaft
www.toppharm.ch

toppharm
Apotheken