

## Sieben Tipps gegen Grippe und Erkältung

Der Herbst kommt und mit ihm das graue Nieselwetter, das wir alle so lieben. Doch man kann sich gegen Infekte auch schützen.

### Meine fünf Tipps:

- **Hände waschen.** Griffe von Türen, Einkaufswagen und auch unsere Zahlungsmittel sind Übertragungswege für Keime.
- **Warm halten.** Auf witterungsgerechte Kleidung achten, das Thermometer im Auge behalten. Auf Temperaturschwankungen mit der Auswahl der Kleidung reagieren.
- **Viel Trinken.** Auch im Herbst und Winter sollten wir ausreichend trinken. Wenn der Wasserhaushalt stimmt, haben es Erreger schwerer uns zu schaden.
- **Gesund ernähren.** Vitaminzufuhr durch frisches Obst und Gemüse stärkt den Körper gegen Infekte.
- **Bewegung an frischer Luft.** Bestimmte Vitamine können im Körper erst wirksam werden mit einer gewissen Dosis natürlichen Lichts. Bewegung und frische Luft tun ihr Übriges.
- **In den Ärmel niesen.** Nicht in die Hand niesen, passiert es doch auf die Schnelle, Hände waschen.
- **Benutzte Taschentücher sofort entsorgen,** sonst werden sie zu bösen Keimschleudern.

Kommen Sie gesund durch den Winter!

(c) by 'Kindersachenbasare Kinderflohmärkte Termine und aktuelle Informationen für Eltern und Kinder'

URL : <http://www.kindersachenbasar.net>

[Das Impressum finden Sie hier](#)