

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 'kindersachenbasar.net für Kinder in Rhein-Main '

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

[Das Impressum finden Sie hier](#)