



© jlsalucia / stock.adobe.com

# Starkes Immunsystem

## Ihre Apotheke informiert

**Endlich Frühling! Laue Temperaturen locken ins Freie und machen Vorfreude auf den kommenden Sommer. Doch Vorsicht: Das Immunsystem kann nach einem langen Winter geschwächt sein. Insbesondere Erkältungserreger haben dann leichtes Spiel und Husten, Schnupfen, Heiserkeit machen die Frühlingsgefühle rasch zunichte. Es lohnt sich also, jetzt das Immunsystem zu unterstützen. Wir sagen Ihnen, wie.**

Licht, Luft, viel Bewegung und gesunde Ernährung: Wer dafür sorgt, dass sein Körper dies jetzt ausreichend bekommt, hat schon viel für sein Immunsystem getan. Produkte aus der Apotheke helfen zusätzlich dabei, die Abwehrkräfte anzukurbeln.

### Raus an die frische Luft

Bewegung im Freien bringt den Stoffwechsel auf Trab, fördert die Produktion des Glückshormons Serotonin und stärkt damit das Wohlbefinden – was allesamt den Abwehrkräften zugutekommt. Nicht zu verachten ist dabei der Einfluss des Sonnenlichts: Eine hohe Lichtintensität bringt die Psyche in Hochstimmung und stärkt das Immunsystem. Allerdings ist derzeit beim Aufenthalt draußen die richtige Kleidung wichtig. Denn auch an sonnigen Tagen kann es morgens und abends noch empfindlich kalt sein. Dank Zwiebellook haben Erkältungsviren keine Chance: Wer mehrere Schichten übereinander trägt, kann die Kleidung stets auf die Außentemperatur abstimmen.

### Frühlingskost auf den Tisch

Die Saison für Gänsebraten und Schokoladenkuchen ist nun endgültig vorbei. Und das hat gute Gründe: Schweres Essen

macht den Körper träge und bewegungsfaul. Wer jetzt vermehrt täglich frische Salate, Obst, Gemüse und Kräuter auf den Speisezettel setzt, wirkt dem entgegen und liefert seinem Körper zudem jene Nährstoffe, die dabei helfen, sein Immunsystem zu stärken.

Schöne Begleiterscheinung: Ergänzt durch mageren Fisch, Fleisch und Milchprodukte hilft diese mediterrane Ernährung überdies dabei, überflüssige Winterpfunde auf gesunde Art und Weise loszuwerden.

### Die Abwehr gezielt stärken

Auch ausgewählte Präparate aus der Apotheke können dazu beitragen, das Immunsystem im Frühjahr zu stärken. So lässt sich die körpereigene Abwehr beispielsweise durch Arzneimittel auf pflanzlicher Basis oder durch Homöopathika stärken, darüber hinaus bringen nach einem langen Winter Schüßler-Salze, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente das Immunsystem auf Trab.

Wir beraten Sie gerne dazu, welche Produkte am besten für Sie geeignet sind. Bitte sprechen Sie uns einfach dazu an!

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheken<sup>+</sup>  
marketing

D A S M A G A Z I N

Februar 2018