



Der Sommergrippe vorbeugen

Ihre Apotheke informiert

Die Sonne scheint, alle Menschen sitzen im Eiscafé oder liegen im Schwimmbad. Wer jetzt unter einer Sommergrippe leidet, leidet doppelt. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, damit es gar nicht erst so weit kommt.

Den Schatten suchen-- Meiden Sie zu viel Sonne. Das tut nicht nur Ihrer Haut gut; vielmehr kann ein Zuviel an Sonne Ihr Immunsystem schwächen

Kälte und Zugluft meiden-- Klimaanlage etwa im Auto sollten Sie nicht zu kalt einstellen (21° C sind ausreichend). Zudem empfiehlt es sich, bei einem Besuch in Einkaufszentren und Supermärkten oder auch bei Bahnfahrten immer einen dünnen Pullover zum Überziehen mitzunehmen.

Viel trinken-- Am besten eignen sich dafür Wasser oder ungesüßter Tee. Wem es angenehmer ist, der sollte den Tee einfach abkühlen lassen.

Die Schleimhäute feucht halten-- Hilfreich ist hier zum einen viel trinken, darüber hinaus kann man auch Wasserschalen im

Raum verteilen, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Die Schleimhautdurchblutung lässt sich zudem mittels Nasenduschen oder Inhalationen anregen.

Auf Vitamine achten-- Beeren und Gemüse der Saison sind vitaminreich und schmackhaft und sollten so oft wie möglich auf den Tisch kommen.

Regelmäßig Sport treiben: Bewegung hält Sie fit und stärkt zudem Ihr Immunsystem.

Und falls es Sie dennoch erwischt hat-- Die Symptome einer Sommergrippe lassen sich mit Arzneimitteln lindern. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dazu gerne.