

# Erkältungen besser vorbeugen!

Folgendes sollte beachtet werden und kann zu einer Linderung der Symptome bei einer Erkältung oder grippalen Infekt führen:

- Viel Trinken, um den hartnäckigen Schleim zu lösen. Teemischungen wie **Grippetee** oder **Bronchial-/Hustentee** wirken mit ihren Heilpflanzen zusätzlich unterstützend bei der Bekämpfung Ihrer Beschwerden.
- Ausreichend und ausgewogen essen, damit der Körper mit allen lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt wird. Bei Bedarf können Sie mit unseren **Multivitamin- und Mineralstofftabletten** nachhelfen. Sie versorgen den Körper täglich mit dem Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen sowie Spurenelementen.
- Zink ist an vielen Stoffwechselfvorgängen des menschlichen Körpers beteiligt und für eine optimale Funktion des Immunsystems unerlässlich. Unter anderem schützt Zink die Schleimhäute und kann so das Eindringen von Viren erschweren. Zink wappnet das Immunsystem jedoch nicht nur gegen eine mögliche Erkältung, es hilft auch, wenn die ersten Symptome bereits spürbar sind. Wir empfehlen Ihnen täglich 1 Tablette unserer **Vitamin C und Zink Tabletten** einzunehmen.
- Als Prophylaxe für die kalte Winterzeit eignen sich unsere **Grippetropfen** bestens. Einmal täglich 20 Tropfen und Ihr Körper ist auf natürliche Weise gegen Viren gestärkt. Die Grippetropfen können auch bei den ersten Erkältungssymptomen sowie akut bei Grippe und Erkältung eingenommen werden.
- Ein heißes Bad mit ätherischen Ölen trägt zur Entspannung bei und befreit die Atemwege. Bei Fieber ist ein heisses Bad jedoch zu vermeiden. Eine Alternative ist das Inhalieren. Dadurch werden Stauungen in der Nase, den Nebenhöhlen und in den Bronchien gelöst.
- Trockene Heizungsluft vermeiden, sonst trocknen die Schleimhäute aus und die Viren können umso leichter "ihr Werk verrichten". Einfach eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen. Ausserdem mehrmals täglich lüften, damit die Raumluft nicht zu stickig wird.
- Bewegung an der frischen Luft braucht der Körper Tag für Tag. Auch bei einer Erkältung helfen gemütliche Spaziergänge die Bronchien zu erweitern sowie das Abhusten zu erleichtern.



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

[info@praxisvontobel.ch](mailto:info@praxisvontobel.ch) [www.praxisvontobel.ch](http://www.praxisvontobel.ch)