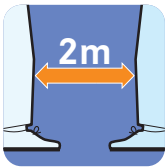


Maske – der beste Schutz

Das Coronavirus hat seit Monaten massive Auswirkungen auf unser Leben. Dieser Flyer gibt Ihnen Tipps und Anregungen, die Ihnen helfen, gesünder und geschützter zu leben.

Mund-Nasen-Schutz

Ob im Supermarkt, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder beim Arzt: Die Maskenpflicht ist eine der wichtigsten Maßnahmen im Kampf gegen die Corona-Pandemie. Das gilt es beim Tragen zu beachten:



Verhalten Sie sich stets so, als würden Sie keine Maske tragen. **Oberstes Gebot bleibt weiterhin: Abstand halten.**



Waschen Sie sich vor dem Anlegen einer Schutzmaske gründlich mit Seife **die Hände.**



Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass nicht nur der Mund, sondern auch **Nase und Kinn vollständig abgedeckt** sind. Vermeiden Sie es, während des Tragens die Maske zu berühren und zu verschieben.

Die wichtigste Regel für Brillenträger: Erst die Maske, dann die Brille. Beschlägt die Brille beim Ausatmen, sollten Sie insbesondere nochmals prüfen, ob der Maskenbügel eng angeschmiegt auf Nasenrücken und Wangen liegt.

Maske und Hörgerät

Wer ein Hinter-dem-Ohr-Hörgerät trägt, sollte den Mund-Nasen-Schutz besonders vorsichtig abnehmen.

So geht es Schritt für Schritt:



1. Die oberen Bänder der Maske nach oben ziehen.



2. Nun die Bänder nach hinten ziehen.



3. Seitwärts nach vorne ziehen und die Maske absetzen.



4. Prüfen, ob das Hörgerät noch richtig sitzt.

Wenn Sie sich krank fühlen und den Verdacht haben, mit dem Coronavirus infiziert zu sein, melden Sie sich **telefonisch bei Ihrem Hausarzt** (setzen Sie sich bitte nicht ins Wartezimmer), bei Ihrem zuständigen Gesundheitsamt oder beim ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117.**

Tipps aus der Apotheke



Mit einer gesunden Ernährung stärken Sie Ihr Immunsystem am besten. Die Apotheke berät Sie gerne, ob eine zusätzliche Vorbeugung durch Nahrungsergänzungsmittel für Sie sinnvoll ist.

Die wichtigsten Vitalstoffe für das Immunsystem im Überblick:

Vitamin A und seine Vorstufen, die Carotinoide, verbessern die Abwehrfunktion der Schleimhäute in Nase und Rachen.

Vitamin C hilft weißen Blutkörperchen, dass sie beim Bekämpfen von Krankheitserregern keinen Schaden erleiden.

Vitamin D stärkt die Immunabwehr und ist wichtig für gesunde Knochen.

B-Vitamine unterstützen den Energiestoffwechsel der Zellen. Dieser läuft bei der Abwehr von Infekten auf Hochtouren.

Zink ist wichtig für die Reifung von Immunzellen. Außerdem erschwert es Erkältungsviren das Eindringen in den Körper.

Den Senioren Ratgeber mit vielen wertvollen Tipps und praktischen Ratschlägen erhalten Sie jeden Monat in Ihrer Apotheke



Im Notfall erreichen Sie den Rettungsdienst europaweit einheitlich und kostenfrei aus dem Festnetz und jedem Mobilfunknetz unter der Telefonnummer **112.**

Fit zu Hause

Experten raten in Krisenzeiten zu regelmäßiger Bewegung – das ist auch in den eigenen vier Wänden möglich:



Das **Treppenhaus** eignet sich als Fitnessstudio. Verzichten Sie – wann immer es möglich ist – auf die Benutzung des Fahrstuhls und gehen Sie zu Fuß.



Hampelmann-Sprünge sind ideal, um die Atemmuskulatur zu stärken. Ebenfalls geeignet: Pusten Sie mit einem Strohhalm einen **Wattebausch** über den Tisch.

Wichtig: Auch schlechtes Wetter sollte Sie nicht davon abhalten, zumindest einmal täglich an die **frische Luft** zu gehen!

Für die geistige Fitness: Sudoku

Füllen Sie das Zahlen-Diagramm so mit den **Zahlen 1 bis 9** auf, dass in jeder Reihe, Spalte und jedem fett umrandeten Quadrat jede der Zahlen **nur einmal vertreten ist**.

7					8	2	
		9		5			1
			7		2		6
			5			1	
3			9	4			7
	6			3			
5			2	6			
9				1	4		
	3	4					5

Weitere Rätsel und Gewinnspiele finden Sie jeden Monat im **Senioren Ratgeber**.

Ihr Apothekenstempel



Der kostenlose Newsletter des *Senioren Ratgeber* informiert Sie über Themen wie Gesundheit, Ernährung und Pflege.

www.senioren-ratgeber.de/Newsletter

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Der beste Schutz gegen Erkältungsviren sind eine gründliche Hygiene und ein stabiles Immunsystem. Weil der Körper empfindlich auf einen Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen reagiert, sollten Sie folgende Tipps beachten:



✓ Essen Sie **viel Gemüse**, Obst, Nüsse, Vollkornprodukte und idealerweise einmal pro Woche Fisch. Haltbare Gemüsesorten voller Vitamine sind Rüben, Paprika, Kohlrabi und Süßkartoffeln.

✓ Was viele nicht wissen: Tiefkühlgemüse und -fisch sind frischer Ware beim Vitalstoffgehalt mindestens ebenbürtig.

✓ Haltbare Obstsorten sind Äpfel und Birnen. Beeren kaufen Sie lieber tiefgekühlt.

✓ Damit Vitamine beim Kochen nicht verloren gehen, sollten Sie Gemüse nur so lange garen, dass es noch Biss hat.

✓ Dünsten ist besser als kochen, weil Mineralstoffe nicht in das Kochwasser übergehen.

✓ Ratsam ist in jedem Fall abwechslungsreiche Kost mit wenig Zucker, wenig Fleisch und wenig tierischen Fetten, aber vielen **Ballaststoffen, Pflanzenfasern, Mineralstoffen und Vitaminen**.

✓ Ebenfalls auf dem **Speiseplan** sollten stehen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und – wenn möglich – Fisch.



✓ Es ist ratsam, täglich mindestens ein-einhalb Liter Flüssigkeit – idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee – zu trinken. Am besten immer eine Kanne Tee oder eine Wasserkaraffe griffbereit auf den Tisch stellen.

Hände waschen,
30 Sekunden mit Seife.

Mund-
Nasen-Schutz
tragen.

In die
Armbeuge
niesen.



Zu Hause bleiben
und Abstand halten.

SENIOREN
RATGEBER

PARTNER DER
APOTHEKE
Umschau