



Gesund bleiben

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

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.

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.

Ihre Apotheke kann Sie dazu beraten.



Interessieren Sie sich für fundierte und seriöse Informationen zum Thema Coronavirus? Dann abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter www.apotheken-umschau.de/newsletter

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.

Kniebeugen und **Liegestütze** sind immer möglich – auch vor dem Fernseher.

Hampelmann-Sprünge sind ideal, um die Atemmuskulatur zu stärken. Diese Übung macht Spaß und ist auch gut mit **Kindern** machbar.

Ebenfalls zur Stärkung der **Lungenfunktion** geeignet: Pusten Sie mit einem Strohhalm einen **Wattebausch** über den Tisch.

Singen hebt nicht nur die Laune, sondern ist auch gut geeignet, die **Atemmuskulatur** zu stärken. Je lauter, desto besser.

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



Salviathymol® N Madaus Flüssigkeit Wirkstoffe: Salbeiöl, Eucalyptusöl, Pfefferminzöl, Zimtöl, Nelkenöl, Fenchelöl, Sternanisöl, Levomenthol, Thymol. Anw.: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei leichten Entzündungen des Zahnfleisches u. der Mundschleimhaut. Das Arzneimittel ist ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert. Sollten bei Entzündungen des Zahnfleisches u. der Mundschleimhaut die Beschwerden länger als 1 Woche andauern, ist ein Arzt aufzusuchen. **Warnhinweis:** Enthält 31 Vol.-% Alkohol. Enthält u. a. Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Stand: Dez. 2015 **Apothekenpflichtig** MEDA Pharma GmbH & Co. KG, Benzstraße 1, 61352 Bad Homburg. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

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**.

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

Stärken Sie Ihr Immunsystem



Der beste Schutz gegen Erkältungsviren ist 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 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.

So schützen Sie sich vor einer Ansteckung



Die wichtigste Präventionsmaßnahme: gründliches und **häufiges Händewaschen**. In der Regel geraten die Viren über die Hände in das Gesicht und damit in den Körper. Das Händewaschen sollte **30 Sekunden** dauern.

Niesen Sie in ein **Papiertaschentuch**, und entsorgen Sie es in einen Abfallimer mit Deckel. Zur Not können Sie auch in die **Armebeuge husten und niesen**. Wichtig: Waschen Sie nach dem Naseputzen stets die Hände.

Nicht vergessen: Vermeiden Sie **Händeschütteln!**

Ihr Apothekenstempel

Einkaufen – was Sie jetzt beachten sollten



Einkaufszettel

Vorteil: Sie vergessen nichts, und der Einkauf geht zügiger.

Wöchentlich statt täglich

So minimieren Sie den Kontakt zu anderen Personen.

Frisch, aber robust

Besonders haltbar sind Kohl, Kartoffeln, Möhren, Lauch und Zwiebeln.

Vorbestellen

Nutzen Sie diese Möglichkeit, wenn sie angeboten wird. Sie müssen nur kurz in den Laden und kommen trotzdem an die frische Luft.

Distanz

Manche Geschäfte markieren auf dem Boden den sinnvollen Abstand zwischen Kunden – 1,5 Meter sollten es auf alle Fälle sein.

Bezahlen

Statt mit Bargeld sollten Sie jetzt besser mit einer EC-Karte bezahlen.

Hygiene

Waschen Sie Ihre Hände gründlich, wenn Sie nach Hause kommen.



Wir bieten ab sofort einen täglichen Corona-Podcast **Klartext Corona**. Gut verständliche und aktuelle Informationen in dieser besonderen Zeit.

Zu hören unter: www.gesundheit-hoeren.de und überall wo es gute Podcasts gibt.

UNSER GANZES WISSEN IN IHRER HANDHYGIENE.

Porentief sauber mit FLÜSSIG WASCHE + DUSCH. Regeneration der Schutzbarriere mit HAND REPAIR & SCHUTZ oder 5% UREA HANDCREME.

EUBOS

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de



Lesen, was gesund macht