Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 12: Zelltod : lebenswichtig!

Artikel: Gesund durch den Winter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558469

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesund durch den Winter

Die nasskalte Winterzeit fordert unsere Abwehrkräfte besonders heraus. Zur Erinnerung ein paar winterliche Wohlfühl-Tipps .

In Schwung bleiben

Bewegen ist das A und O: Mässiger, aber regelmässig betriebener Sport und Bewegung an der frischen Luft stärken Ihr Immunsystem aufs Allerbeste.

Gesund geniessen

Eine ausgewogene Ernährung sorgt für eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralien aus Gemüse und Früchten.

Der Körper benötigt bestimmte Mengen dieser Stoffe, um richtig zu funktionieren.

Nicht abwarten – Tee trinken!

Die Schleimhäute des Hals-Nasen-Rachenraumes sollten stets feucht bleiben, damit sich Erkältungserreger erst gar nicht festsetzen können. Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter Tee, Wasser oder Fruchtsaftschorle.

Schlafen wie ein Murmeltier

Genügend Schlaf sorgt für die Regeneration des Körpers und verschafft ihm neue Energie.

Frischer Wind

Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus. Also regelmässig lüften – auch im Büro! Ein Spaziergang in der Mittagspause bringt das Immunsystem zusätzlich auf Trab.

Zeigt her Eure Händchen

Häufiges Händewaschen macht Erkältungskeimen das Leben schwer – das sollten schon kleine Kinder wissen. Hat es einen trotz aller Vorbeugung erwischt: Husten und Niesen in die Armbeuge und nicht in die Hände.

Sonnenhut – Winterschirm

Zusätzliche Unterstützung bieten pflanzliche Arzneimittel aus Echinacea purpurea (Rotem Sonnenhut). Beachten Sie dazu auch den A.Vogel-Tipp.

A. Vogel-Tipp | Echinacea purpurea – Echinaforce Protect

Echinaforce® Protect wird aus frischem Rotem Sonnenhut hergestellt. Das pflanzliche Arzneimittel dient zur Steigerung der körpereigenen Abwehr und wird angewendet bei Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten.
Als vorbeugende Massnahme beträgt die Dosierung für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren zweimal täglich 1 Tablette.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Webseite www.bioforce.ch.