

Gesund bleiben

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.

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 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, macht Spaß und ist auch gut für **Kinder**.

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.

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

Einkauf planen



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 Abstand zwischen Kunden – 1,5 Meter sollten es auf alle Fälle sein.

Bezahlen

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

Hygiene

Bitte gründlich Hände waschen, wenn Sie nach Hause kommen.

Immunsystem stärken



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 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.



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



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.

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de

APOTHEKEN
Umschau

Lesen, was gesund macht