

das Gesundheits- Communique

EDITORIAL

So trotzen Sie dem Winter!

Der Winter ist bei den meisten Menschen nicht die beliebteste Jahreszeit. Zwei der vielen Gründe dafür: Graue Tage mit wenig Sonne drücken auf die Stimmung und überall lauern Krankheitserreger.

Wäre es nun aber nicht sinnvoller, nach Lösungsansätzen zu suchen, statt sich ständig über das Unausweichliche zu beklagen? So stärken zum Beispiel Präparate mit verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen sowie mit Ginseng unsere körperliche und mentale Widerstandskraft und das Immunsystem. Vitamin C und Zink bieten Schutz und Linderung bei Erkältungen und anderen ansteckenden Krankheiten. Aufmunternd wirken die B-Vitamine, Vitamin C (einmal mehr!), Magnesium und Cholin (beste Quelle: Sojalezithin) – um nur einige Beispiele zu nennen.

Auch wer sich regelmässig bei jedem Wetter an der frischen Luft bewegt, fühlt sich besser. Danach wirkt ein warmes, wohlriechendes Bad mit dem bevorzugten ätherischen Öl Wunder. Für Gemütlichkeit sorgen auch Familienabende am Cheminéefeuer. Wetten, dass die trübe Jahreszeit dann gar nicht mehr so schlimm ist? ■

Rita Ducret-Costa, Apothekerin,
Chefredaktorin



Es ist Winter, denken Sie an Ihr Immunsystem!

«Lassen Sie sich von Ihrem Arzt – Ihrem Vertrauenspartner – beraten!»