



Winterzeit ist Erkältungszeit

Mit den sinkenden Temperaturen ist die Grippe- und Erkältungszeit wieder im Anmarsch. Besonders Kinder sind davon betroffen, da ihr Immunsystem erst noch ausreifen muss. Wussten Sie, dass ein Schulkind im Durchschnitt 8–10 Erkältungen pro Saison durchmacht? So entsteht rasch der Eindruck, es schlittere von einem «Pfnüsel» in den nächsten.

Möchten Sie Ihrem Kind und Ihnen etwas Gutes tun? Es lohnt sich, bereits im Herbst das Immunsystem zu stärken, sowohl bei Kindern wie auch bei Erwachsenen. Denn Vorbeugen ist besser als Heilen. Sollte trotz allem ein Infekt ausbrechen, gibt es ver-

schiedene Möglichkeiten auf natürlicher Basis zur Linderung der Symptome. Das A und O ist immer, dem Körper genügend Ruhe zu gönnen und genügend zu trinken. Hier stehen vielfältige Tees zur Verfügung. Zudem kann die Heilung mit Schüsslersalzen, Spagyriksprays, diversen pflanzlichen Tropfen oder Vitamin- und Mineralstoffpräparaten unterstützt werden. Am besten lassen Sie sich in Ihrer Apotheke optimal beraten!

Und vergessen Sie nicht, Ihrem Nachwuchs in der Erkältungsphase viel Aufmerksamkeit und Liebe zu schenken. Auch dies unterstützt die Heilung ganz bestimmt.