



### Vorbeugung

Liebe Patienten,

der Herbst steht vor der Tür und mit ihm beginnt die alljährliche Erkältungszeit. Bei sinkenden Temperaturen und nasskaltem, trübem Wetter haben Bakterien und Viren leichtes Spiel. Jetzt kommt es auf Ihre Abwehrkräfte an. Rüsten Sie sich für die kalte Jahreszeit. Bringen Sie Ihr Immunsystem auf Vordermann und geben Sie Viren und Bakterien keine Chance.

Neben den üblichen Hygieneempfehlungen gibt es zusätzliche Möglichkeiten Erkältungen zu vermeiden.

Greifen Sie doch einmal auf ein natürliches, altbewährtes Hausmittel unserer Großmütter zurück. Verzehren Sie 1 x täglich eine Hand voll rohes Sauerkraut. Mischen Sie frische Ananas, Öl oder Pinienkerne hinzu. Verfeinern Sie Ihre Speisen mit Meerrettich oder Senf.

Tanken Sie Sonne und bewegen Sie sich ausreichend! Schlafen Sie genügend! Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie genug! Denken Sie daran zuhause und im Büro regelmäßig zu lüften!

Vermeiden Sie Stress, nehmen Sie sich Zeit für Freunde und Familie und für sich selbst. So bauen Sie den Alltagsdruck ab, erhöhen gleichzeitig Ihre Zufriedenheit und stärken Ihre Abwehrkräfte.

Denken Sie daran, auch eine intakte Darmflora sorgt für eine sichere Abwehr.

Wir unterstützen Sie natürlich auch gerne dabei. Kontaktieren Sie uns, sollten Sie **Citrobiotic** (nicht wenn Sie ein Blutverdünnungsmittel einnehmen), **Echinacea** (bei immunsuppressiven Menschen nur nach Rücksprache mit Ihrem Behandler), **Vitamin D**, **Darmflora**, **Curcuma** oder die **Grippe-Karte** benötigen.

Wir empfehlen 1 x 10 – 15 Tropfen täglich **Echinacea** und **Citrobiotic** im wöchentlichen Wechsel, sowie 1 x 5 Tropfen **Vitamin D3** täglich. Bei Entzündungen kann die Einnahmemenge von Echinacea und Citrobiotic für einen beschränkten Zeitraum gesteigert werden.

Sie sehen selbst, dass es nicht besonders viel Aufwand bedarf, um **Ihr Immunsystem zu stärken**.

Machen Sie mit!

Ihr Praxis Hartgens Team