

# Tipps für die Erkältungszeit!

## **Hände desinfizieren:**

Öffentliche Verkehrsmittel oder ein Einkaufsbummel können die Gefahr einer Ansteckung erhöhen.

Desinfizieren Sie auch unterwegs ab und zu Ihre Hände.  
(z.B. mit Sterillium oder Sagrotan Gel)

## **Nasenschleimhäute feucht halten:**

Abends mit einer Nasendusche (Emser Nasanita) die Nase spülen. Gut befeuchtete Nasenschleimhäute schützen vor Krankheitserregern. Auch kann man tagsüber mit pflegenden Nasensprays (z. B. nasic-cur) die Schleimhäute feucht halten.

## **Vitamin C & Zink:**

Um das Immunsystem zu stärken hilft z.B. Cetebe Abwehr plus. Die Depotkapseln geben ihren Wirkstoff über den Tag verteilt ab.

Wer lieber mag, kann auch ein Heißgetränk nehmen.  
( z.B. Apoday Zink + Holunder)

