

## **Kampf der Grippe**

*Im letzten Gesundheitstipp haben wir die natürliche Vorbeugung gegen Grippe mit Pflanzen und Vitalstoffen unter die Lupe genommen. Es gibt aber noch weitere Grundregeln, die den Kampf gegen die Grippe unterstützen.*

Besonders in der Grippezeit ist eine ausgewogene Ernährung, die reich an Gemüse und Früchten ist, etwas vom Wichtigsten. Auch eine regelmässige körperliche Aktivität regt unsere körpereigene Abwehr an. Warme und kalte Wechselduschen nach Kneipp härten unseren Organismus zusätzlich ab.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Räume nicht überheizen und für eine angenehme Luftfeuchtigkeit sorgen. Die überheizte Luft trocknet die Schleimhäute unserer Atemwege aus und begünstigt somit Infektionen. Ein Luftbefeuchter schafft Abhilfe, ansonsten sollte regelmässig gelüftet werden.

### **Was tun bei einer Grippe?**

Sollten Sie diesen Winter trotzdem an einer Grippe erkranken, gönnen Sie sich Bettruhe und trinken Sie viel Flüssigkeit. Bei hohem Fieber sollte ein fiebersenkendes Mittel eingenommen werden. In der ersten Phase des Fiebers (frösteln, frieren) haben sich Erkältungsbäder bewährt. Sie helfen dem Körper, sich schneller aufzuwärmen. In der zweiten Phase (grosse Hitze, schwitzen) kann der Körper mit so genannten «Essigsocken» in der Abkühlung unterstützt werden. Häufig ist die Grippe begleitet von Symptomen wie Halsschmerzen, Schnupfen und Husten. Ihre Drogerie hat hier eine Vielzahl von natürlichen Produkten zur Auswahl. Schauen Sie doch einfach einmal vorbei.