

Gesund in die kalte Jahreszeit? Machen Sie den Check!

● Ist Ihr Immunsystem vorbereitet?

Damit das Immunsystem auf vollen Touren laufen kann, braucht es Mineralstoffe und Vitamine. Besonders wichtig ist Vitamin C. Saunagänge oder Wechselduschen trainieren die Abwehr.



● Ist die Luft in Ihrer Umgebung zu trocken?

Heizungsluft trocknet die Schleimhäute in der Nase und im Rachen aus. Die Folge: Viren können leichter in den Körper eindringen und sich vermehren. Stellen Sie eine Schale Wasser auf die Heizung und lüften Sie regelmäßig kurz durch.



● Pflegen Sie Ihre Haut?

Der Winter ist eine raue Zeit für unsere Haut: Achten Sie auf den Schutz von Händen, Gesicht und Hals. Verwenden Sie fetthaltigere Cremes. Trockene, rissige Lippen: ein Balsam – als Stift oder in der Tube – hilft.



● Trinken Sie auch genug?

In der kalten Jahreszeit keinen Durst? Trotzdem: auf eine Flüssigkeitsaufnahme von etwa 1,5 bis 2 Litern pro Tag achten. Empfehlenswert sind neben Wasser vor allem Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.



● Ernähren Sie sich ausgewogen?

Als Faustregel gilt: fünf Mal pro Tag frisches Obst und Gemüse, daneben ausreichend Vollkornprodukte wie Brot, Nudeln und Reis sowie fettarme Milchprodukte.



● Bewegen Sie sich ausreichend?

Raus an die frische Luft, auch bei Kälte und Regen, denn das härtet ab. Bewiesen: Stubenhocker werden häufiger krank. Aber unbedingt auf angemessene warme Kleidung achten.



● Haben Sie Stress?

Mit Stress steigt die Kälteanfälligkeit. Sorgen Sie für ausreichend Entspannung. Abhilfe schaffen Entspannungstechniken und ausreichende Ruhephasen.



● Sind Sie für die kalte Jahreszeit vorbereitet?

Haben Sie unseren **Check** bestanden? Dann gilt es noch zu prüfen, ob Ihre **Hausapotheke** auf einem aktuellen Stand ist und Ihre **Impfungen** vielleicht aufgefrischt werden müssen.



WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE SCHÖNE & GESUNDE ZEIT!



Perenterol®

Ihre Durchfall-Versicherung

Erste Hilfe in der kalten Jahreszeit! Bei ersten Symptomen richtig reagieren!

● **Halschmerzen**

Gurgeln Sie mit Salbeitee oder fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Lutschtabletten. Dies lindert nicht nur die Schmerzen, sondern wirkt auch entzündungshemmend und leicht desinfizierend.

● **Schnupfen**

Ein Meersalz- oder abschwellendes Nasenspray aus der Apotheke sorgt für angenehme Befeuchtung der Schleimhäute und eine freie Nase. Sie helfen, die natürliche Schutzbarriere zu erhalten und eindringende Keime besser abzuwehren.

● **Husten**

Inhalation mit pflanzlichen Aufgüssen oder das Lutschen von Hustenbonbons sorgen für eine Linderung. Hustenlöser erleichtern das Abhusten, Hustenstiller lindern quälenden Hustenreiz.

● **Erkältung**

Rasch wirksame, rezeptfreie Präparate aus der Apotheke haben sich bewährt. Sie befreien die Nase und helfen bei Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen, so dass die wichtigsten Symptome gelindert werden.

● **Durchfall**

Er tritt in den kalten Monaten wesentlich häufiger auf als im Frühling oder Sommer. Erste Maßnahme bei Durchfall ist der Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes, d. h. viel trinken! An zweiter Stelle sollte der Gang in die Apotheke stehen. Dort gibt es mit **Perenterol**® starke, schnelle und zuverlässige Hilfe gegen Durchfall. Besser gleich vorsorgen: Die in **Perenterol**® enthaltene medizinische Hefe wirkt vorbeugend gegen Durchfall.

● **Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen**

Fieber unter 38,5 °C muss nicht immer behandelt werden. Hier helfen Bettruhe, vermehrte Flüssigkeitsaufnahme und ggfs. Wadenwickel. Tabletten oder Zäpfchen mit Paracetamol oder Acetylsalicylsäure wirken fiebersenkend und helfen gleichzeitig gegen Kopf- und Gliederschmerzen. Steigt das Fieber über 39,5 °C oder hält längere Zeit an – bitte unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Perenterol® Stark gegen Durchfall – gut für den Darm

Bei ersten Krankheitssymptomen –
wir helfen gerne, damit es Ihnen schnell wieder besser geht:

Perenterol® 50 mg Kapseln / - forte 250 mg Kapseln / - Junior 250 mg Pulver
Wirkstoff: Saccharomyces cerevisiae-Trockenhefe Anwendungsgebiete: Akute Durchfallerkrankungen, Reisedurchfälle (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfälle unter Sondenernährung, Akne. Hinweis: Bei Durchfällen länger als 2 Tage oder mit Blutbeimengungen oder Temperaturerhöhungen: Arzt aufsuchen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! UCB GmbH, Alfred-Nobel-Str. 10, 40789 Monheim. Stand: Mai 2008