

Gesund durch die Grippezeit

Die Grippewelle hat uns auch dieses Jahr wieder erreicht. Damit es euch nicht erwischt und ihr die Grippezeit gesund übersteht, haben wir sechs wichtige Tipps für euch zusammengestellt.

Bewegung und frische Luft

Viel Bewegung und frischen Luft sind besonders jetzt sehr wichtig um die Abwehrkräfte zu stärken. Regelmässige Stosslüften im Büro, sorgt für weniger Viren und Bakterien. Oder wie wäre es mittags mit einem Spaziergang an der frischen Luft und ein bisschen Bewegung beim wöchentlichen Sportplausch, in der Turnhalle?

Gesunde Ernährung

Auch wenn die Jahreszeit zu schweren Speisen wie Raclette und Fondue verleitet, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung jetzt umso wichtiger. Viel Obst und Vitamine sind wichtig. Ein Apfel oder ein Clementinli am Tag, kann wahre Wunder bewirken.

Viel trinken

Statt abzuwarten und Tee zu trinken, gilt in der Grippezeit: Vorbeugen und Tee oder Wasser trinken. Der Körper muss mit ausreichend Flüssigkeit versorgt werden. Die empfohlene Menge für Erwachsene liegt bei mindestens zwei Litern am Tag.

Ausreichend Schlaf

Zu einem gesunden Lebensstil gehört regelmäßiger, ausreichender Schlaf. Auch wenn das Schlafbedürfnis individuell ist, empfiehlt es sich im Winter mehr und vor allem ausreichend zu schlafen.

Entspannungspausen einlegen

Weihnachtszeit, Neujahrsstress und vieles mehr. In dieser Zeit darf die Entspannung auf keinen Fall zu kurz kommen. Ein Saunabesuch oder ein warmes Bad stärkt die Abwehrkräfte und fördert die Entspannung.

Händedesinfektion

Regelmässiges Hände desinfizieren tötet einen grossen Teil der Grippe- und sonstigen Krankheitserreger ab und reduziert somit das Risiko einer Erkrankung. Besonders in der kalten Jahreszeit ist regelmässiges Hände waschen und desinfizieren deshalb umso wichtiger.

Tipp: Desinfiziert eure Hände jedes Mal, wenn ihr an einen Desinfektionsmittelspender vorbeigeht.

Wir wünschen euch weiterhin eine schöne und hoffentlich grippefreie Winterzeit.

Schulthess Maschinen AG