

Gesundheitstipps für die Weihnachtszeit

Liebe Abonentinnen und Abonnenten,

Nur noch wenige Tage, dann ist Weihnachten. Es ist die Zeit, in der die vielen Weihnachtsdekorationen die Häuser und Gärten schmücken, in der die winterliche Kälte uns auf Schritt und Tritt begleitet und in der wir noch letzte Weihnachtsgeschenke besorgen können. Der magische Moment im Kreise der Familie und von Freunden ist unersetzbar und wir hoffen, Sie werden jede Sekunde davon auskosten können. Wir von Samariter Schweiz möchten Ihnen ein **frohes Weihnachtsfest** und einen **erfolgreichen Start ins neue Jahr** wünschen.



Gerne geben wir Ihnen einige Gesundheitstipps, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Husten

Husten kommt in kalten Tagen vermehrt vor und kann sehr lästig sein, besonders weil er auch Halsschmerzen verursachen kann. So können Sie Husten schnell loswerden.

- Trinken Sie **warme Milch mit Honig** oder einen Hustentee (bsp. mit Thymian oder Salbei).
- Nehmen Sie **Hustenbonbons** oder **hustenstillende Medikamente** zu sich.
- **Bewegen Sie sich** körperlich. Bereits leichte körperliche Betätigung fördert das Abhusten.
- Husten Sie nicht in die Hand, sondern **in die Ellenbeuge**, möglichst von anderen Personen abgewendet.

- Husten heilt meistens von selbst ab. Bei stärkeren oder anhaltenden Beschwerden, legen Sie eine **Sportpause** ein und kontaktieren Sie einen Arzt.

Starke Abwehrkräfte

Unser Abwehrsystem ist in kalten Tagen besonders gefordert. Wenn Sie folgende Gesundheitstipps beachten, können Sie Ihr Abwehrsystem optimal unterstützen.

- **Ausreichend schlafen.** Unser Körper regeneriert sich im Schlaf und bildet dabei Abwehrzellen. Schlafen Sie mindestens sieben, besser aber acht bis neun Stunden pro Tag.
- **Sich vitaminreich ernähren.** Speziell in der Zeit mit mehreren reichhaltigen Mahlzeiten: Denken Sie daran, ausreichend Vitamine zu sich zu nehmen. Am besten stärken Vitaminbomben wie Mandarinen, Beeren oder Spinat.
- **Genügend trinken.** Ausreichend Flüssigkeit im Körper kann Krankheitserreger abfangen und abtransportieren. Trinken Sie täglich mindestens 1,5L Wasser oder ungesüssten Früchte- oder Kräutertee.
- **Bewegung an der frischen Luft.** Auch bei kaltem Wetter gilt: Sich draussen aufzuhalten und dabei auch Sport zu machen stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern baut auch Stress ab. Nehmen Sie sich täglich 30 Minuten Zeit, um sich zu bewegen.



“Bleiben Sie auch über die Weihnachtszeit gesund und erholen Sie sich gut. Ich wünsche Ihnen ein angenehmes Fest und ein erfolgreiches 2024.”

Ingrid Oehen, Zentralpräsidentin Samariter Schweiz

Wir freuen uns darüber, wenn Sie uns auch im neuen Jahr treu zur Seite stehen. Bleiben Sie gesund!

Ihre Samariter Schweiz



Copyright © 2023 Samariter Schweiz, All rights reserved.

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

Samariter Schweiz
Martin-Disteli-Strasse 27
4601 Olten
Schweiz

Möchten Sie ändern, wie Sie diese E-Mails erhalten?

Sie können hier [Ihre Präferenzen bearbeiten](#) oder [Sich von unserer Verteilerliste abmelden](#).