

# Erkältung: Seien Sie nicht gleich verschnupft!

Laufende Nase, Kopfschmerz, Abgeschlagenheit: Eine Erkältung nervt und schränkt stark ein. Damit das nicht passiert, sollten Sie ein paar Dinge beherzigen:

---

## Erkältungen vermeiden: Schützen Sie sich aktiv!

1. Ziehen Sie sich entsprechend der Witterung an. Klingt banal? Ist es auch, kann aber durchaus wirkungsvoll eine Erkältung verhindern. Kleiden Sie sich am besten im Lagenlook (Zwiebelprinzip). So können Sie sich beim Übergang aus der Kälte in beheizte Innenräume ganz elegant „entblättern“. Das verhindert Schwitzen, was beim erneuten Gang in die Kälte eine Erkältung geradezu provoziert.
2. Ernähren Sie sich gesund! Klar, ist nicht neu! Aber tun Sie es auch? Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse füllt Ihr Vitaminedepot ordentlich auf – beste Voraussetzung für eine gute Immunabwehr.
3. Bewegen Sie sich viel! Ein zweiter, wichtiger Faktor für ein gesundes Immunsystem ist Sport bzw. viel Bewegung. Das stärkt Ihren Kreislauf, gibt Ihnen ein gutes Gefühl und verhindert aktiv eine Schnupfnase.

---

## Erkältungen bekämpfen: Kleine Helfer helfen!

1. Alle genannten Punkte zur Vermeidung einer Erkältung gelten auch jetzt. Aber übertreiben Sie es nicht, Ihr Körper braucht viel Kraft, um die Erkältung zu bekämpfen. Schonen Sie sich, gehen Sie – bei einer leichten Erkältung – trotzdem häufiger nach draußen und ernähren Sie sich vitaminreich.
2. Holen Sie sich kleine Helfer: Wer eine Erkältung hat, muss nicht auch noch leiden! Gegen Kopfschmerzen, laufende Nasen oder rissige Haut vom Schnäuzen gibt es in Ihrer apogen Apotheke Hilfe.

---

Kommen Sie einfach in Ihrer apogen Apotheke vorbei. Wir helfen Ihnen vor, während und nach der Schnupfnasenzeit – gerne auch mit unserem neuen, informativen Erkältungs-Schnupfen-Flyer.

apogen – immer für Sie nah

**apogen** Ihre Apotheken.  
Immer nah.

[www.apogen.de](http://www.apogen.de)

# Schnupfen: Lassen Sie sich von einer Erkältung nicht an der Nase herumführen!

**apogen** Ihre Apotheken.  
Immer nah.

[www.apogen.de](http://www.apogen.de)