

Vitaminquellen in der kalten Jahreszeit



Auf Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Halsschmerzen etc. verzichten wir liebend gerne. In der kalten Jahreszeit ist es daher wichtig, uns und unser Immunsystem fit zu halten. Heiss-kalte Duschen, Saunagänge und regelmässiger Sport machen unseren Körper widerstandsfähiger. In der Ernährung sind vor allem Vitamine zur Stärkung der Abwehrzellen wichtig.

Eine hervorragende natürliche Vitaminquelle stellen einheimisches Wintergemüse und -früchte dar. Wer es exotisch mag, greift auch mal zu Zitrusfrüchten und exotischen Früchten.



Spass im Freien – der Kälte trotzen

Bewegung im Freien macht Spass und stärkt das Immunsystem. Schlittelpausch, Skifahren, Langlaufen, Schneeschuh- oder Schlittschuhlaufen, Schneemann bauen, Schneeballschlachten, Spazieren im verschneiten Wald... Es gibt wunderbar viele Möglichkeiten, sich im Winter draussen fit zu halten.



Entspannung im Freien

Nicht nur die Bewegung in der freien Natur und die vitaminreiche Ernährung lassen unseren Körper gesund bleiben. Die gezielte Entspannung im Freien steuert ihren Beitrag ebenfalls dazu:



Wohlig warm eingepackt machen wir es uns auf dem Liegestuhl gemütlich:

Sonne tanken, einen Moment lang die Augen schliessen, eine gute Tasse heissen Tee geniessen, in eine spannende Lektüre tauchen...

