

Impuls 303:

Gegen Grippe gewappnet



**Der nächste Winter kommt bestimmt.
Und damit auch die nächste Grippewelle.**

Am besten stärken Sie Ihr Immunsystem also schon, bevor die Nase anfängt zu laufen. Denn im Gegensatz zu einem unangenehmen, aber relativ harmlosen grippalen Infekt, kann eine richtige Grippe zu einer ernsten Krankheit auswachsen.

Impulse

Gesund und vital durch Herbst und Winter.

Diese drei Tipps helfen Ihnen dabei:

Richtig ernähren:

Viel frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte liefern Vitamine und unterstützen das Immunsystem. Wichtig ist auch, ausreichend zu trinken. Mindestens zwei Liter am Tag.

Richtig abhärten:

Mit regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft, Saunabesuchen und Wechselduschen bringen Sie Ihre Abwehr optimal auf Trab.

Richtig impfen:

Gerade ältere Menschen tragen ein deutlich erhöhtes Risiko für schwere Verläufe der saisonalen Grippe. Ihr Hausarzt wird Sie gerne beraten und bei Bedarf eine Impfung vornehmen. Die SBK übernimmt die Kosten für Sie.

Grippe und Schweinegrippe?

Eine Impfung schützt gegen die allgemeine saisonale Grippe. Gegen die Schweinegrippe gibt es eine separate Impfung.

So wird das pdf zur
Sammelkarte:

1

Ausdrucken.

2

Ausschneiden.

3

In der Mitte falten.

