

Sommerinfektion? So bleiben Sie gesund und fit!

Alles, was Sie über den Sommerinfekt wissen müssen: wie man ihn vermeidet, auch im Urlaub vor 17 Minuten.
Bleiben Sie gesund mit Radio HerfordBerlin.

Es ist Sommerzeit und die Menschen strömen in Scharen in den Urlaub, um die warmen Sonnenstrahlen zu genießen. Doch auch in dieser Jahreszeit sind Viren unterwegs, und Erkältungen können auch im Sommer nervig sein und das Urlaubsvergnügen trüben. Um sich vor dem gefürchteten Sommerinfekt zu schützen, gibt es einige einfache Maßnahmen, die helfen können.

Das Geheimnis liegt darin, viel Zeit draußen zu verbringen und ausreichend zu trinken. Durch die frische Luft und die Bewegung im Freien stärkt man das Immunsystem und kann so besser gegen Krankheitserreger gewappnet sein. Zudem ist es wichtig, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um den Körper hydratisiert zu halten und damit die Abwehrkräfte zu unterstützen.

Ein weiterer Tipp ist, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Obst und Gemüse sollten daher einen festen Bestandteil der Ernährung im Sommer bilden, um den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Auch ausreichend Schlaf und Entspannung sind entscheidend, um das Immunsystem zu stärken und möglichen Infekten entgegenzuwirken. Stress kann das Immunsystem schwächen, daher ist es wichtig, sich auch im Urlaub ausreichend Zeit für

Erholung zu nehmen.

Indem man diese simplen, aber effektiven Maßnahmen befolgt, kann man dem Sommerinfekt erfolgreich trotzen und die warmen Tage unbeschwert genießen. Also raus an die frische Luft, viel trinken und die Sommerzeit in vollen Zügen genießen – ganz ohne lästige Erkältungssymptome. – **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de