



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Kalt, kälter...Erkältung – rechtzeitig vorbeugen

Der Herbst ist da, schnell stehen Erkältungen oder die Grippe „auf der Matte“. Hier einige Hinweise zur Vorbeugung.

► **Draußen bewegen**

Bleiben Sie auch in der dunkleren Jahreszeit in Bewegung. Gehen Sie raus an die frische Luft, „beleuchten“ Sie sich sichtbar und tun Sie Ihrem Immunsystem etwas Gutes. Zu zweit oder in der Gruppe „sportelt“ es sich noch angenehmer.

► **Schwitzen für die Gesundheit**

Saunabesuche können ebenfalls Ihre Abwehrkräfte steigern. Entspannen Sie, gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie die Seele baumeln.

► **Ausgewogen ernähren**

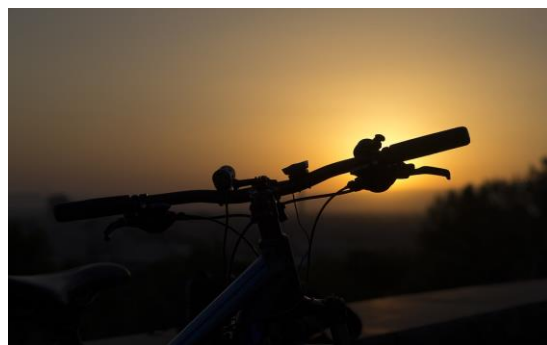
Wer ausreichend trinkt und abwechslungsreich isst, bietet seinem Körper eine bunte Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen, die ebenfalls zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

► **Hände waschen**

Auch ganz einfache „Handarbeit“ – wie das regelmäßige Waschen der Hände – kann den Übertragungsweg der Erkältungsviren unterbrechen.

► **Blick ins Impfbuch**

Impfen kann schützen. Der ideale Zeitpunkt für die kostenlose Gripeschutzimpfung liegt im Zeitraum von September bis November. Die Bosch BKK übernimmt die Kosten dafür. Übrigens: Was die Kostenübernahme für Impfungen angeht, gehört die Bosch BKK zu den Kassen mit den umfangreichsten Leistungen. So zahlt sie bereits jetzt die HPV-Impfung für Jungen.



**Mehr zum Thema
Gripeschutz bzw. Impfen:
www.Bosch-BKK.de/Impfen**