

Seminar "Fit in den Winter"

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 10: **Wechseljahre : cool bleiben mit Salbei**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558132>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Seminar «Fit in den Winter»

In den kalten Monaten haben Viren und Bakterien leichtes Spiel mit uns. Je stärker unsere Abwehrkräfte und je fitter unser Immunsystem, desto besser können wir ihren Angriffen widerstehen.

Der Mensch begegnet tagtäglich Krankheitskeimen wie Bakterien und Viren – und ist im Winter besonders anfällig dafür. Das liegt daran, dass wir uns in den nassen, kalten Monaten häufig in schlecht gelüfteten Räumen mit vielen anderen Menschen aufhalten und damit der sogenannten Tröpfcheninfektion – der Ansteckung durch das Niesen oder Husten eines anderen – ausgesetzt sind.

Manch einer quält sich mit einem Dauerschnupfen durch den Winter; schliesslich gibt es mehr als 100 verschiedene

Viren, die eine Erkältung auslösen können.

Auch eine Abkühlung von Finger, Zehen, Nase und Ohren in der kalten Jahreszeit begünstigt eine Virusinfektion. Wahrscheinlich wird dadurch die lokale Immunabwehr herabgesetzt. Ein geschwächtes Immunsystem aber kann angreifenden Viren wenig entgegenzusetzen.

Im Tageskurs «Gesund und fit in den Winter» zeigt Ihnen Heilpraktikerin Gabriela Hug, mit welchen einfachen Anwendungen Sie Ihr Immunsystem stärken und Ihre Abwehrkräfte aktivieren können. Frau Hug stellt Heilpflanzen vor, die Ihnen dabei hilfreich zur Seite stehen und gibt Ihnen viele wertvolle Tipps und Ratschläge.

Termin: Dienstag, 6. November 2012, Zeit: 10.00–16.00 Uhr

Kursprogramm:

- ✿ Einführung: Immunsystem – so stärken Sie Ihre Abwehrkräfte
- ✿ Pflanzen, die den Organismus stärken
- ✿ Besuch der A.Vogel-Drogerie
- ✿ Besuch des A.Vogel-Museums
- ✿ Gemeinsames Mittagessen

Kurskosten: CHF 90.– für Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten», CHF 120.– für Nichtabonnenten.

Anmeldung und Information bei:

Remo Vetter, Postfach 63
CH-9053 Teufen AR
E-Mail: r.vetter@avogel.ch
Tel.: +41 (0)71 335 66 11;
Fax: +41 (0)71 335 66 12

