

Bestens beraten rund um Ihre Gesundheit

Erkältungssymptome oder doch Corona?

Litten wir noch vor einem Jahr unter Schnupfen, Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen, war dies ein eindeutiger Fall einer Erkältung bzw. eines grippalen Infekts. Mittlerweile könnten diese Symptome auch auf eine Coronainfektion hinweisen.

Auch wenn Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen hinzukommen, lässt sich immer noch nicht eindeutig klären, ob es sich eventuell um eine Grippe oder womöglich eine Covid-19-Infektion handelt. Lediglich Geruchs- und Geschmacksverlust sind ziemlich typische Coronasymptome. Es ist also gar nicht so leicht, die Symptome richtig zu deuten. Am besten beugen Sie vor und stärken Ihr Immunsystem, damit Sie gar nicht erst krank werden. Beispielsweise mit Vitamin D3 von Hevert. Es unterstützt die körpereigene Abwehr und macht diese stark gegen Viren & Co.

Was können Sie noch tun, um Ihr Immunsystem zu stärken und zu entlasten?

Achten Sie insbesondere in der jetzi-

gen Zeit auf die **AHA+L-Regeln**: Abstand halten – Hygieneregeln einhalten – Atemschutz (FFP2- oder OP-Maske) – Lüften (regelmäßig)

- Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und wenig Stress.
- Nehmen Sie viel Flüssigkeit auf (2 Liter täglich).
- Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.
- Tanken Sie viel frische Luft, z. B. in Form von Spaziergängen. Das kurbelt den Kreislauf an und kräftigt das Immunsystem.
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig.
- Verzichten Sie auf Händeschütteln.
- Halten Sie Abstand von Menschen, die sichtbar an einer Atemwegserkrankung leiden.
- Meiden Sie große Menschenmengen.

Weitere Tipps erhalten Sie in Ihrer Coda-Apotheke oder in unserer Online-Gesundheitsbibliothek.



Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker
Dietmar
Heuchel e. K.

St.-Josef-Apotheke

Josefstraße 21
52134 Herzogenrath
Tel. 02406 - 12500, Fax 02406 - 12520
info@st-josef-apotheke.de
www.st-josef-apotheke.de
Freecall: 0800 - 7856733
(0800-STJOSEF)



Apotheker
Tobias
Kreutz e. K.

Kreuz-Apotheke

Kirchstraße 35A
52499 Baesweiler
Tel. 02401 - 4200
Fax 02401 - 8434
Vorbestellungen über:
info@kreuz-apotheke.de
www.kreuz-apotheke.de



Apotheker
Dr. Horst-Josef
Pelzer e. K.

Engel-Apotheke

Kaiserstraße 127
52146 Würselen
Tel. 02405 - 419444
Fax 02405 - 419445
info@engel-apotheke-wuerselen.de

Esberitox® Compact

Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten. Zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Bitte beachten Sie auch die aktuellen Angebote in Ihrer Coda-Apotheke, zu finden unter www.coda-apotheken.de.