

# Gesund durch die tollen Tage

Karneval – die Zeit der bunten Kostüme, der ausgelassenen Umzüge und der fröhlichen Feiern. Doch zwischen Kamelle, Kölsch und Konfetti vergessen viele Jecken ihre Gesundheit. Damit Sie die tollen Tage genießen können, ohne danach mit einem dicken Kopf oder einer Erkältung im Bett zu landen, haben wir einige hilfreiche Tipps für Sie zusammengestellt.

**Immunsystem stärken – Erkältung adé!** Der Karneval fällt mitten in die Erkältungssaison. Menschenmengen, wechselhaftes Wetter und wenig Schlaf setzen dem Körper zu. Schon vor den närrischen Tagen lohnt es sich, das Immunsystem zu unterstützen:

Setzen Sie auf vitaminreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Nüsse) und nehmen Sie noch zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel und Immunstimulanzien ein.

Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees.

Schlafen Sie vor den Feierlichkeiten genügend, um ausgeruht zu starten.

**Alkoholkonsum bewusst steuern.** Ein kühles Bier oder ein Glas Sekt gehören für viele zum Karneval dazu. Doch zu viel Alkohol kann nicht nur den nächsten Tag ruinieren, sondern auch das Immunsystem schwächen. Unsere Tipps:

Trinken Sie zwischendurch immer wieder Wasser – das beugt dem Kater vor.

Essen Sie vor dem Feiern eine gute Grundlage – fettreiche Mahlzeiten verlangsamen die Alkoholaufnahme.

Halten Sie sich an den Spruch: „Ein Wasser zwischendurch ist nie verkehrt!“

Kostüme sollten Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit nicht einschränken.

Für Kinder gilt: Sicherheitswesten bei Abendumzügen und reflektierende Accessoires erhöhen die Sichtbarkeit.

Schnelle Hilfe bei Erkältung, Heiserkeit & Co. Laute Musik, viel Singen und kalte Luft sind Stressfaktoren



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

ren für Hals und Stimme. Wer heiser ist oder Halsschmerzen hat, greift am besten zu: Lutschpastillen mit Hyaluronsäure, Isländisch Moos oder Salbei und warme Tees mit Honig.

Bei Erkältungsanzeichen helfen pflanzliche Mittel zur Linderung der Symptome.

Katerprävention und schneller wieder fit werden. Wenn es doch zu spät ist und der Morgen danach schwerfällt, helfen elektrolythaltige Getränke dem Körper, sich schneller zu regenerieren. Pflanzliche Tropfen können den Magen-Darm-Trakt beruhigen.

Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung.

Fazit: Karneval soll Freude bringen – und das gelingt am besten, wenn man Körper und Gesundheit nicht aus dem Blick verliert. Mit ein paar einfachen Maßnahmen feiern Sie unbeschwert mit und sind auch am Aschermittwoch noch fit und munter.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**