

# Herbstliche GESUNDHEITSTIPPS

## Bewegung:

Spaziergänge, Wandern in der Natur, fördern körperliche Fitness, Stressabbau u. verbessert die Stimmung

## Kleidung:

Zwiebelschalenprinzip. Warm und im Dunkeln gut sichtbar!

## Ernährung:

Obst und Gemüse in die Hauptmahlzeiten einbeziehen.  
Ausgewogen, nährstoff- und vitaminreich.

## Ausreichend Flüssigkeitszufuhr:

Trockene Herbstluft u. Heizungsluft können den Körper austrocknen. Neben klarem Wasser sind auch Suppen u. Tees gute Flüssigkeitslieferanten.

## Hygiene:

Hände schütteln vermeiden, in die Ellenbeuge husten/niesen, Hände waschen oder desinfizieren nach Kontakt und Räume regelmäßig Belüften.

## Erholsamen Schlaf:

für Sie passende Raumtemperatur, gut abdunkeln u. keine störenden Lichtquellen. Melatonin/Schlafhormon wird nur im Dunkeln gebildet und ist wichtig für einen gesunden Schlaf.

**Wünsche Euch einen schönen und gesunden Herbst!  
Eure Community Nurse Stefania Gagliardi.**