

Gesund und ausgewogen ernähren



Vorsorge

Einige Tipps und Tricks für den Winter

Treffen Sie jetzt im Herbst Vorsorge für den Winter.

Für alle:

- Überprüfen Sie die Winterreifen Ihres Autos.
- Überprüfen Sie Ihre Fussabstreifer und schmutzabweisenden Matten.
- Imprägnieren Sie Ihre Allwetterjacken und Mäntel.
- Wenn Sie jetzt einen neuen Mantel, Winterstiefel, Skier oder andere Wintersportsachen kaufen, haben Sie die grösste Auswahl. Sonst sollten Sie bis Mitte Januar oder bis zum Winterschlussverkauf warten, um Geld zu sparen. Fragen Sie bei Sportartikeln auch nach Auslaufmodellen vom letzten Jahr.
- Bringen Sie Ihre Sommeranzüge und -kleider zur Reinigung. Bringen Sie Ihre Sommer-Bettdecken zur Reinigung.
- Buchen Sie Ihren Winterurlaub!
- Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Gripeschutzimpfung.
- Decken Sie sich in der Apotheke oder im Drogeriemarkt mit allem ein, was man braucht, um eine Erkältung oder einen fiebrigen Infekt im Ansatz abzuwehren: Erkältungsbad, Hustenbonbons, Kräutertees, Honig, Papiertaschentücher, pflanzliche Immunstärkungspräparate (Echinacea).
- Lagern Sie einige Gläser oder Dosen mit fertiger Hühnersuppe und einige Tiefkühlpackungen mit Suppengemüse ein. Bei Erkältungsgefahr stimuliert heisse Hühner-Gemüse-Brühe die Abwehrkräfte des Körpers so gut wie die üblichen Erkältungspräparate.
- Besorgen Sie jetzt Ihre Weihnachtsgeschenke, das gilt insbesondere für Katalogbestellungen.

Für Hausbesitzer:

- Packen Sie alles im Freien weg, was durch Kälte, Feuchtigkeit, Nässe oder Schnee Schaden nehmen könnte. Garten-, Balkon- oder Terrassenausstattung, Möbel, Grill, Sonnenschirm, Topfpflanzen, die nicht frostsicher sind, das Sommerspielzeug der Kinder. Jetzt ist auch noch Zeit, um Fenster und Türen abzudichten oder bei milder Witterung (über 8 Grad) nachzustreichen.
- Reinigen Sie die Dachrinnen von Laub.
- Bestellen Sie Ihr Kaminholz und richten Sie es her, bevor es draussen zu kalt ist.
- Ist genug Heizöl im Tank?
- Setzen Sie Frühlingszwiebeln in den Garten. Am besten an sonnige Plätze, die Sie vom Haus aus durchs Fenster sehen können.
- Organisieren Sie sich rechtzeitig feinen Splitt oder Sand zum Streuen der Gehwege, schon Ende Oktober gibt es oft Eisglätte mit Rutschgefahr.