

Erkältungen vorbeugen, Immunsystem stärken

Ein Vortrag von Dr. Christa Burger

Kranichstein (cs). In der letzten Info-Veranstaltung von Hiergeblieben e.V. wird es um das Thema Erkältungen und wie man sie vorbeugt bzw. mit Hausmitteln bei ersten Symptomen begegnet. Die Info-Veranstaltung findet statt am Dienstag, 02.12., um 16 Uhr im Rahmen des Nachbarschaftcafés im Bürgersaal Kranichstein. Dr. Christa Burger ist Biologin, Gesundheitsberaterin und Präventologin. Im Vortrag erläutert sie, was bei einer Erkältung in unserem Körper vor sich geht und über welche Schutzmöglichkeiten das körpereigenes Abwehrsystem - unser Immun-

system - verfügt. Sie erfahren außerdem, was unserem Immunsystem gut tut und lernen einfache, kostenlose Möglichkeiten kennen, mit denen wir unserer körpereigenen Abwehr stärken können, um gesund zu bleiben. In ihrem Vortrag stellt Dr. Burger auch bewährte Hausmittel vor, die die Symptome lindern können. Ein Austausch über Erfahrungen des Publikums sind willkommen.

Der Eintritt ist frei - über eine Spende freuen wir uns. Der Bürgersaal Kranichstein befindet sich im Luise-Büchner-Haus, Mirjam-Pressler-Str. 10, 1. OG rechts.