„Ich hätte gern etwas für meine Abwehrkräfte.“

„Möchten Sie vorbeugen, haben Sie schon Beschwerden oder wurde Ihnen ein Nährstoff empfohlen?“

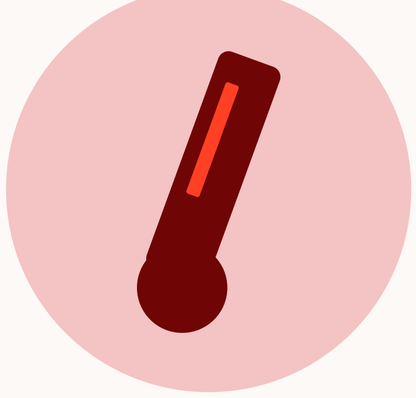


VORSORGE / VITAMIN C

„Ich möchte gut durch den Winter kommen.“

„Wann kommen Sie im Alltag in Bewegung?“

Ein zügiger Spaziergang in der Mittagspause kann ein erster Schritt sein. Auch Schlaf und Ernährung ansprechen. Wer regelmäßig Vitamin C einnimmt, erkältet sich im Mittel etwa gleich häufig. Erkältungen können aber etwas kürzer ausfallen.

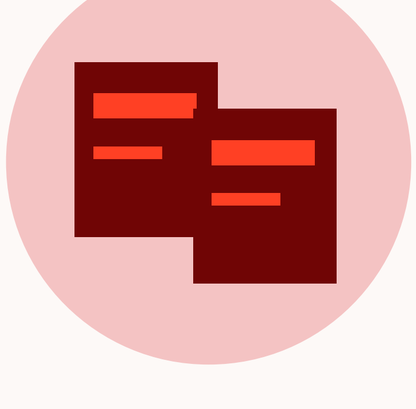


ERSTE BESCHWERDEN / ZINK

„Seit gestern kratzt mein Hals.“

„Welche Beschwerden sind seit gestern dazugekommen?“

Seit wann bestehen die Beschwerden, und was belastet am meisten? Zink kann die Erkältungsdauer möglicherweise verkürzen. Die Studien unterscheiden sich in Dosis und Darreichungsform. Der Nutzen ist unsicher, Nebenwirkungen wie Übelkeit sind möglich.



GEZIELTE ERGÄNZUNG / VITAMIN D

„Mir wurde Vitamin D empfohlen.“

„Aus welchem Anlass und in welcher Tagesdosis?“

„Nehmen Sie bereits etwas ein, das ebenfalls Vitamin D enthält?“ Falls ja, beide Etiketten ansehen und die tatsächlich eingenommenen Tagesmengen addieren. So lässt sich prüfen, ob die Gesamtdosis zur ärztlichen Empfehlung passt.