

THALMATT- INFOS



FIT durch den Winter!

Nun geht sie wieder los, die schwere Zeit für das Immunsystem. Doch wer rechtzeitig sein Immunsystem stärkt, kann den Kampf mit den Viren aufnehmen und verhindern, dass aus einem dreitägigen Schnupfen eine dreiwöchige Erkältung wird. Befolgen Sie am besten die folgenden **3 Tipps**, wie Sie Fit durch den Winter kommen!

Mit Vitaminen Infekte vorbeugen!

Besonders wichtig in der kalten Jahreszeit ist die Aufnahme von Vitamin A, C und E.

Vitamin A ist wichtig für das Wachstum, Funktion und Aufbau von Haut und Schleimhäuten, Blutkörperchen, Stoffwechsel sowie für den Sehvorgang. Viel Vitamin A enthalten: Karotten, Kürbisse, Aprikosen, Mangos, Pfirsiche, Spinat und Grünkohl.

Vitamin C bekämpft Konzentrations- und Leistungsschwächen und eine schlechte Wundheilung. Zitrusfrüchte, Ananas, Rosenkohl, Broccoli, Nüsslisalat, und Kiwi enthalten viel Vitamin C.



Anzeichen von **Vitamin-E-Mangel** sind Müdigkeit und Reizbarkeit. Das Vitamin kommt reichlich vor in Ölen und Fetten von Weizenkeimen, Sonnenblumen, Nüssen, Avocados und in Erbsen.



Regelmäßige Bewegung!

Das Immunsystem muss im Kampf gegen Viren und Bakterien die Hauptlast übernehmen. Daher sollte es strapazierfähig und gestärkt sein. Ein gutes Mittel zur Stärkung des Immunsystems in der kalten Jahreszeit ist sportliche Bewegung.

Ausreden zählen nicht, denn selbst im Winter gibt es vielfältige Möglichkeiten, regelmäßig körperlich aktiv zu sein!

Durch Saunabesuche die Abwehr stärken!

Durch den gezielten Einsatz von Kälte- und Wärmereizen, bei denen sich Blutgefäße und Körperzellen zusammenziehen und ausdehnen, wird der Körper praktisch für die kalten Herbst- und Wintersituationen geschult.

Regelmäßiges Schwitzen wirkt auf Körper und Seele gleichermaßen und

durch extreme Temperaturreize werden die körpereigenen Abwehrkräfte stimuliert.

Doch Achtung, unmittelbar nach dem Sport sollte ein Saunabesuch vermieden werden, da dies eine extreme Belastung für den Körper darstellt!

Bei Erkältungserscheinung sollte ebenfalls auf einen Saunabesuch verzichtet werden, da dies genau das Gegenteil bewirkt.



PERSONALMUTATIONEN:

Austritte

BEREUTER BAU AG
Vieira Da Costa Carlos
Schaler, 31.12.2010

BEREUTER AG
Grossmann Beat
Geschäftsführer BEREUTER AG, 31.01.2011

Hüniger Sylvia
Sachbearbeiterin, 31.01.2011

Castro Lourenco Joao
Baumaschinenführer, 31.01.2011

Bereuter Spreng- und Geotechnik AG
Spalinger Mario
Stv. Bauführer, 31.12.2010

Fernandes Felipe Rui
Bohrarbeiter, 31.12.2010

Seidlitz Helmuth
Bohrmeister, 31.12.2010

Bereuter Totalunternehmung AG
Eigenheer Susanne
Projektleiterin, 31.12.2010

Eintritte

Bereuter Totalunternehmung AG
Peter Jallard
Projektleiter, 10.01.2011

PIAI AG Baurenovationen
Volker Mach
Bauarbeiter, 01.12.2010