

Presseinformation

Aktiv gegen Schniefnase und Schietwetter

Gesundheitstag des CURA Seniorencentrums Gelsenkirchen

Gelsenkirchen, 20. Januar 2011. Spätestens, wenn es in der Nase kribbelt, das Schlucken zur Qual wird und Nießanfälle nicht enden wollen, kommt die Reue: Hätte man vielleicht doch gesünder leben können, um dem Viren- und Bakterienangriff widerstehen zu können?

Tipps zur Vorbeugung gibt es am 2. Februar 2011 ab 15.30 Uhr unter dem Motto „Fit durch den Winter“ im CURA Seniorencentrum Gelsenkirchen beim Gesundheitstag.

Die Gesundheitsexperten der Essener Schloss-Apotheke wollen helfen, gesund durch die letzten kalten Monate zu kommen. Wie kann ich mich schützen? Wie kann ich meinen Organismus stärken? Statistisch gesehen leidet nämlich jeder Bundesbürger zweimal jährlich an einer Infektion mit Husten und Schnupfen.

Kaltes und feuchtes Wetter stellt das menschliche Immunsystem vor besonders anspruchsvolle Anforderungen. Um den Infektionserregern möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten, ist nicht nur eine vitaminreiche Ernährung, sondern auch körperliche Abhärtung und allgemein eine gesunde Lebensweise besonders wichtig.

Darüber, was genau darunter zu verstehen ist und was zu tun ist, wenn sich die Infektion doch nicht vermeiden ließ, geben die Gesundheitsexperten aus Essen gerne ausführlich Auskunft. Auch aktuelle Hinweise zu den unterschiedlichen Grippeerkrankungen, ihren Symptomen, dem möglicherweise gefährlichen Krankheitsverlauf und entsprechenden Impfangeboten gehören zum Informationsprogramm, kündigt Einrichtungsleiterin Carina Michels an.

Der Gesundheitstag richtet sich sowohl an die Gelsenkirchener CURA-Senioren und deren Angehörige als auch an alle gesundheitsbewussten Freunde der Einrichtung und solche, die es werden wollen.

Pressevertreter sind herzlich willkommen.

Kontakt

Carina Michels
Einrichtungsleiterin

CURA Seniorencentrum Gelsenkirchen GmbH
Leithestraße 63-65
45886 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 / 179 97 10
Fax: 0209 / 179 97 - 50
gelsenkirchen.einrichtung@cura-ag.com
www.cura-ag.com