

PRESSEINFO

Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit

B·A·D-Experten mit Tipps für ein starkes Immunsystem: Ausgewogen essen und viel bewegen

Bonn, 23. November 2010 – Kerngesund, strahlender Teint und voller Tatendrang: In der kalten und dunklen Jahreszeit, in der uns Menschen oft genug blass, schwächlich und kränkelnd begegnen, wirken solche Energiebündel geradezu exotisch. Und doch beweist es nur, dass sie alles richtig gemacht und – ganz wichtig – immer wieder auch den „inneren Schweinehund“ besiegt haben. Denn um fit durch den Winter zu kommen, so die Mediziner der B·A·D GmbH (Bonn), sind neben einer (wie ganzjährig empfohlenen) ausgewogenen Ernährung eine konsequente Hautpflege und vor allem die Bewegung an der frischen Luft besonders wichtig. Die Experten einer der führenden Anbieter auf dem Gebiet des Arbeits- und Gesundheitsschutzes empfehlen auch zur Vermeidung der durch lange Dunkelphasen begünstigten so genannten Winterdepression regelmäßige Spaziergänge im Freien – auch wenn das Wetter nicht besonders einladend ist.

Mit nicht zu fettreicher Kost und ausreichend Vitaminen und Mineralien, die unsere Abwehrkräfte stärken, lässt sich dem lästigen und nur schwer wieder abzubauenen Winterspeck vorbeugen. Konsequente Hautpflege, so die B·A·D-Experten, schützt die Haut nicht nur vor der Kälte: Sie sorgt auch für den Erhalt des natürlichen Hautschutzes und damit der Barrierefunktion gegenüber Bakterien oder Viren, die sonst über rissige und spröde Haut in den Körper gelangen können. Und auch wenn es manchem im Winter schwerfällt: Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, und das nicht nur nach dem erholsamen und die Widerstandskraft stärkenden Saunabesuch.

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz vor Infektionen. Mit wärmender Kleidung, auch auf dem Kopf und an den Händen, lässt sich der Kälte im Freien trotzen. Für optimale Bedingungen am Arbeitsplatz sorgen helle Beleuchtung und – wie in der Wohnung – regelmäßige Stoßlüftungen. Sie sind effizienter und energiesparender als lange Zeit gekippte Fenster.

Angemessenes Schuhwerk, das für festen Halt auch bei Schnee, Eis und Matsch sorgt, und reflektierende Kleidung, die Kinder beim Weg in den Kindergarten und die Schule schützt, sind weitere wichtige „Zutaten“, um gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Diese Presseinfo finden Sie auch unter www.bad-gmbh.de

Kontakt: Ursula Grünes, Leitung PR – Öffentlichkeitsarbeit, Herbert-Rabius-Str. 1, 53225 Bonn, Tel.: 0228 4007284, Fax: 0228 4007225
E-Mail: gruenes@bad-gmbh.de, Internet: <http://www.bad-gmbh.de>

Über die B·A·D Gruppe

Die B·A·D Gruppe betreut mit mehr als 2.500 Experten in Deutschland und Europa 200.000 Betriebe mit 4 Millionen Beschäftigten in den unterschiedlichsten Bereichen der Prävention. 2009 betrug der Umsatz 156,3 Millionen Euro. Damit gehört die B·A·D GmbH mit ihren europäischen TeamPrevent Tochtergesellschaften zu den größten europäischen Anbietern von Präventionsdienstleistungen (Arbeitsschutz, Gesundheit, Sicherheit, Personal). Die Leistungstiefe reicht von Einzelprojekten bis hin zu komplexen Outsourcing-Maßnahmen. Ergänzt wird das Portfolio der Gruppe durch vielfältige Angebote in den Bereichen Consulting, Weiterbildung und Zertifizierung. Seit 2006 gehört die B·A·D GmbH zu den 100 besten TOPJOB Unternehmen im deutschen Mittelstand.