

Wie beuge ich Krankheiten vor?

Patrik Noack



Vor den Olympischen Spielen



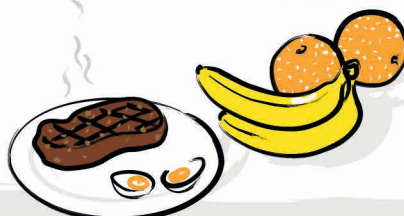
- Impfausweis überprüfen
- Eisenspeicher und Vitamin D im Blut überprüfen

(Flug-)Reise



- Pflege der Nasen- und Rachenschleimhaut
- Einnahme von Probiotika bei empfindlichem Magen
- Infektprophylaxe mittels Echinaforce Hot Drink oder Burgerstein Immunitätsstärker
- Jetlag-Prophylaxe (siehe Merkblatt «Wie minimiere ich Jetlag?»)
- Eigenes Essen für den Flug mitbringen

Während den Olympischen Spielen



- Hände regelmässig waschen und Desinfektionsmittel anwenden
- Kontakt (z. B. Hände schütteln/ Küssen) mit Leuten ausserhalb des Swiss Olympic Teams minimieren
- Genügend schlafen
- Nur sichere Lebensmittel zu sich nehmen (siehe Merkblatt «Wie ernähre ich mich sicher?»)