



Gesund und gelassen durch den Herbst

Hatschi! „G'sundheit“ oder „Helfgott“!

Der wohltuende Geruch, das angenehme Gefühl, die heiße Teetasse zu umfassen, dick eingewickelt in eine kuschelige Decke, selbstgestrickte Socken, die die Füße wärmen, das alles kennen und lieben wir, besonders, wenn's draußen stürmt und sich der erste Schnee ankündigt.

Was wir weniger lieben, ist die Tatsache, dass sich gerade in diesen Monaten Husten und Halsweh zeigen und Erkältungen ihr Dasein einfordern. Ganz ohne einmal zu niesen durch den Herbst zu kommen, ist fast unmöglich. Traut man sich auch kaum mehr, zu husten oder zu schneuzen. Schon gar nicht, wenn Leute drum herumstehen.

Ja, Erkältungen sind lästig: ständig schneuzen, immer eine rote Nase oder einen kratzenden Hals, manchmal verlässt uns auch die Stimme, wir sind schlapp und haben Kopfweh. Na ja, jetzt kannst du lachend sagen: Manche Köpfe müssen weh tun! Aber werden wir wieder ernst ...



Auch unseren Kleinsten scheinen die Begleiterscheinungen dieser Jahreszeit zuzusetzen. Manchmal glänzen die unschuldigen Äuglein, sie sind oft, wie wir Zillertaler sagen, „letze beinändä“.

Unser Tipp:

Bei kleinen Wehwehchen auf Heilpflanzen zurückgreifen. Eine Heilpflanze ist zum Bei-

spiel die vitaminreiche Hagebutte. Auf Seite 22 erfährst du, was außer Tee noch Gutes aus ihr „gezaubert“ werden kann.

Da Sport und Bewegung im Freien besonders unser Immunsystem stärken, schreiben wir auch gerne über aktive Zillertaler, die du auf der Seite 21 finden und denen du nacheifern kannst.

Außerdem haben wir uns schlau gemacht und einen Spezialisten zum Thema Erkältungen befragt. Der gebürtige Mayrhofner Dr. Alexander Schneidinger gibt uns auf Seite 22 Antworten auf diese alljährlich wiederkehrenden Fragen.

Viel Spaß dabei wünscht die Redaktion!



Der neue Caddy

Jetzt auch mit Allradantrieb 4MOTION
Hat gern alle Räder voll zu tun

Verbrauch: 4,8 – 7,5 l/100 km, CO₂-Emission: 126 – 170 g/km. Symbolfoto.



huber
Das Autohaus im Zillertal

Zell am Ziller, Zellberggeben 16
6277 Zellberg
Telefon +43 5282 2221
www.autohaus-huber.at