



ROTPUNKT



APOTHEKE

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

Online-Version

BEWEGUNG HÄLT FIT!

«Sommer und Sonne machen gute Laune. Und sie motivieren, uns draussen in der Natur zu bewegen und damit Körper und Geist zu stärken.»

Drei Tipps von Apotheker Dr. Mathieu Noyer
Dr. Noyer Rotpunkt Apotheke, Bern

- 1** Vorsicht bei grosser Hitze: Körperlich anstrengende Sportarten nur morgens früh ausführen. Achtung auch beim Sprung ins kühlende Wasser – vorher den Körper mit Dusche oder langsamem Eintreten abkühlen.
- 2** Auch beim Sport gilt: Auf das Mass kommt es an! Nicht übertreiben, lieber Regelmässigkeit einbauen, so dass die gesunde Aktivität zur Gewohnheit wird.
- 3** Wenn Sie Sport treiben ist viel trinken Pflicht! Atmungsaktive Sportkleidung hilft, dass der Körper weder zu sehr erhitzt noch durch ein schweissnasses T-Shirt zu stark abgekühlt wird.



GESCHENKBON AUGUST

Auch bei Hämorrhoiden nicht aufs Velofahren verzichten, wichtig ist ein dem Becken angepasster Sattel. Das **Sulgan Reparaturset** fürs Velo behebt alle anderen Probleme. Jetzt als Geschenk in Ihrer Rotpunkt Apotheke.

(Einzulösen bei Ihrem nächsten Einkauf im Monat August 2019. Pro Person ein Bon. Solange Vorrat.)



Code J-100-S

