

21.11.2017 - 09:01 Uhr

## **Gesundheit? Gsundheit! Vom Wunsch zum Vorsatz mit Hilfe der TopPharm Gesundheits-Coachs**

Münchenstein (ots) -

Advent, Advent, es kratzt und brennt? Viren und andere Bösewichte lassen sich von der Vorfreude auf die Winter- und Festtage leider nicht beeindrucken. Eine schnelle und unkomplizierte Beratung beim erfahrenen TopPharm Gesundheits-Coachs passt in jeden Vorweihnachts-Shopping-Ausflug und hilft bei der Vorsorge für die ganze Familie.

«Wichtig ist doch, dass es von Herzen kommt!» Diese Aussage ist nicht nur gut gemeint - sie beruht auch auf medizinischen Tatsachen. Studien zeigen nämlich, dass der Körper beim Austauschen von Geschenken die Glückshormone Dopamin und Oxytocin ausschüttet. Doch auch das Singen zur Adventszeit, das gemütliche Beisammensein am Familientisch oder ein aktiverer Alltag an der frischen Winterluft sind gut für die Gesundheit.

Die richtige Balance zur bewegten Vorweihnachtszeit

Gerade in der Vorweihnachtszeit sind die Grenzen zwischen beschäftigt und gestresst oder zwischen Genuss und Völlerei jedoch rasch einmal überschritten. Und der Gedanke, dutzende Geschenke einzukaufen, beschert statt Glückshormonen zuweilen Sorgenfalten. Ein achtsamer Umgang mit der eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden der gesamten Familie ist daher gerade zum Winteranfang besonders wichtig. Hierbei bieten zuverlässige Berater wie die TopPharm Gesundheits-Coachs willkommene Unterstützung. Dazu gehören Tipps zur Prävention und Linderung einer Erkältung oder anderer typischer Saison-Störenfriede wie Husten, Schnupfen, Halsweh, Ohrenschmerzen oder gar einer Grippe.

Fachmännischer Rat auch bei rezeptfreien Mitteln wichtig

Die Gesundheits-Coach können geeignete Arzneien empfehlen und Ihren Kundinnen und Kunden in der Winter- und Vorweihnachtszeit unter die Arme greifen. Und wer viel vor hat, möchte oftmals am liebsten einfach ein Produkt, das so schnell wie möglich alle Beschwerden lindert. Doch auch rezeptfreie Präparate können Nebenwirkungen haben. So eignen sich zum Beispiel systemische Schnupfenmittel nicht für Personen mit Bluthochdruck. Darum ist die Beratung durch einen Profi wie den Gesundheits-Coach immer vorteilhaft. Diese stehen auch zur Verfügung, wenn viele Praxen über die Feiertage geschlossen bleiben.

Bekommt der Samichlaus genug Bewegung?

Gesundheit ist das grösste Geschenk. Darum sind Geräte, die einen gesünderen Lebensstil fördern, dieses Jahr besonders hoch im Kurs. Smarte Tracking-Geräte und Schrittzähler sowie die dazugehörigen Apps sind immer beliebter. Sie machen die Überwachung wichtiger Indikatoren für das Wohlbefinden einfach und übersichtlich. TopPharm baut sein Angebot an modernen iHealth-Geräten daher laufend aus.

Kostenlose Ratgeber zu Winter- und Festtagsbeschwerden

Die informativen kleinen TopPharm Ratgeber zu Themen wie «Immunsystem», «Stress» und «Magenbrennen und saures Aufstossen» bieten Kundinnen und Kunden interessante Informationen und Tipps zum Umgang mit typischen saisonalen Beschwerden und zur Vorbeugung. Diese und viele weitere kompakte Ratgeber sind in den TopPharm Apotheken und unter <http://www.toppharm.ch> kostenlos erhältlich.

Kontakt:

TopPharm AG  
Nadja Jehle  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
Tel. 061 416 90 95  
[nadja.jehle@toppharm.ch](mailto:nadja.jehle@toppharm.ch)  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)