



Newsletter - Februar 2024

*Liebe Patientinnen und Patienten,
sind Sie auch so turbulent ins neue Jahr gestartet?*



Bei mir ist eine kleine Fellnase eingezogen, die meinen Tagesablauf immer noch durcheinanderwirbelt. Dobby unterstützt mich bei meiner Arbeit in meiner Praxis. Als dreijähriger Podenco-Mix ist er ein waschechter Portugiese, dem das nordische Winterwetter im Moment noch viel zu kalt und windig ist. Mit Hunden ist der

Tag nicht nur liebevoller, sie stärken gleichzeitig das Immun- und Kreislaufsystem durch die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft.

Doch zurück zur Gesundheit. In den letzten Wochen litten viele an (von mir so getauften) Buckelpistenhusten. Der Hals ist an einigen Stellen so gereizt, dass wenn sich dort etwas festsetzt, ein oft anstrengender, nerviger Hustenreiz entsteht. Hier empfehle ich Hustenzaubersaft mit Zutaten, die fast immer in der Küche zu finden sind. Viele ahnen es schon, es dreht sich um den altbewährten [Zwiebelsaft mit Honig und Thymian](#). Letzteres verflüssigt den Schleim und so kann er besser abgehustet werden. Zwiebelsaft hilft der Schleimhaut, sich schneller wieder zu regenerieren und bekämpft so die Ursache des Reizhustens.

Ich wünsche allen Schnupfnasen und Hustelinschens gute Besserung. Möchten Sie Ihr Immunsystem langfristig gezielt verbessern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf und wir vereinbaren einen Termin,

Ihre Ute Winkler