



Checkliste Winter

- zusätzliche Bekleidungsstücke:
- warme Winterjacke bzw. -mantel (Pelz ist unnötig, auch preiswerte Teile mit z. B. Polyesterfutter wärmen gut),
- Schal,
- Handschuhe,
- Mütze mit Ohrenschutz,
- warme Unter- und Nachtwäsche
- warme Schuhe (groß genug kaufen; kalte Zehen müssen zu bewegen sein)
- dicke Socken
- Hygrometer: Mit ihm kann die Luftfeuchtigkeit gemessen werden. Wird die Luft im beheizten Zimmer zu trocken, können Gegenmaßnahmen getroffen werden, bevor die Schleimhäute austrocknen
- Lippenpflegestift ohne bedenkliche Inhaltsstoffe finden (Melkfett BB Ringelblumen)
- Wasser und Tee parat haben: Mit dem Trinken von z. B. stillem Wasser oder Früchtetee wird die Austrocknung des Körpers von innen verhindert, Giftstoffe und Krankheitserreger können besser abtransportiert werden
- ein Trimmgerät für den Innenbereich anschaffen. Wie wär's mit einem Minitrampolin oder einem Steppboard?
- passende Pflegecreme für das Gesicht finden (hier hilft auch immer die klassische NIVEA Creme)
- alkoholfreie Reinigungslotion besorgen
- Creme oder Lotion für die Hände bereithaben