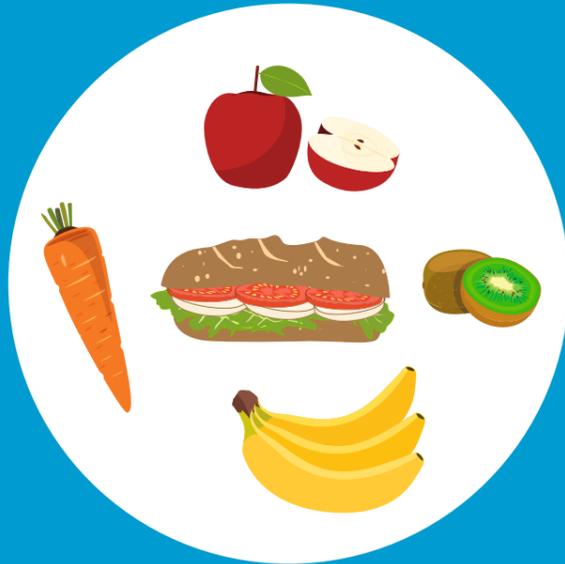
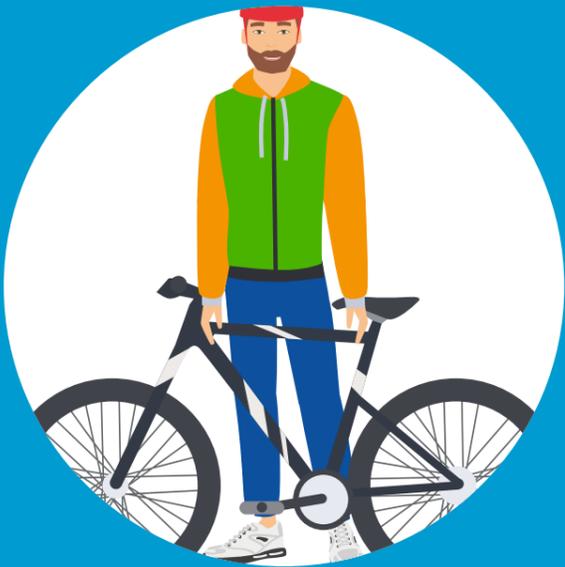


# 5 Tipps für ein starkes Immunsystem im Herbst und Winter



**2** Vitaminreich  
essen



**1** Bewegen an der  
frischen Luft



**3** Genug trinken,  
mindestens 1,5 Liter



**5** Passend kleiden



**4** Mindestens 7 Stunden  
schlafen