

BEVOR DIE NÄCHSTE GRIPPEWELLE KOMMT

STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM!



ACHTSAMKEIT



**GESUNDE
ERNÄHRUNG**
MIT AUSREICHEND GEMÜSE,
FRÜCHTE, SAISONAL, AUS
DER UMGEBUNG



**GENÜGEND TRINKEN,
NICHT KALT**



**GENÜGEND
BEWEGUNG**



GENÜGEND SCHLAF



**TÄGLICHE DOSIS
FRISCHE LUFT**



**TÄGLICHE DOSIS
HUMOR**



**SOZIALE KONTAKTE
MIT LIEBEN FREUNDEN
PFLEGEN**



**BEDACHTER UMGANG
MIT GENUSSMITTELN**



STRESS VERMEIDEN



**EMOTIONALE
„BESUCHER“
BEOBACHTEN**



**SICH RECHTZEITIG
HILFE HOLEN UND
SICH GUTES TUN**