



## ARZT-TIPP DER WOCHE



**DR. DORIS GAPP**  
Ärztin für  
Allgemeinmedizin,  
[www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)

# Gönnen Sie dem Körper in der stressigen Zeit einen **IMMUNBOOSTER.**«

**ABWEHRKRAFT** Stärken Sie Ihr Immunsystem durch Ernährung (viel Obst, Gemüse, mindestens zwei Liter Kräutertees) und Ruhe sowie Bewegung an der frischen Luft. Zusätzlich kann man in besonders stressigen oder für das Immunsystem belastenden Phasen (Grippezeit) Vitamin-C-Infusionen verabreichen lassen.