

# Tennis,

HEIEIEI! Mir kratzt's im Hals, das kann ich gar nicht  
gebrauchen! Heute melde ich mich nur kurz und husche  
dann ins Bett, damit ich ja nicht krank werde.

Und was hilft dabei, Erkältungen vorzubeugen & dem  
Immunsystem etwas Gutes zu tun? **Vitamin C!**

Deshalb kommt vorbei & schleppt Euch eine **Mandarine**  
(denkt an die AHA-Regel!), damit auch ihr gesund bleibt!

Außerdem riechen Mandarinen ja auch so super nach  
Weihnachten...

Was sind Eure **Tricks** um jetzt gesund zu bleiben?  
Hilft mir 😊

Grüße & Küsse,

Winebert Widtel

