



# SCHUTZ

**Prävention**, das bedeutet vorbeugen, und **vorbeugen ist besser als heilen**, sagt ein Sprichwort. Also gut vorbeugen, aber wie? Zu aller erst sollten wir **gut auf uns selbst achten**, und **gesund leben**, das ist schon die halbe Miete.

## GESUND ESSEN

Bei unseren Lebensmitteln können wir schon viel machen. Soviel wie die Geldbörse zulässt, in Bioqualität kaufen. Oft ist **Bio Gemüse** und **Bio Obst** kaum teurer, oder bei Aktionen sogar billiger. Besser **Vollkornprodukte** als welche mit weißem Weizenmehl. Den **Fleischkonsum reduzieren**, dafür **Fleisch in guter Qualität** kaufen. Mehr Obst und Gemüse essen ist erwiesenermaßen sowieso besser als jeden Tag Fleisch auf dem Teller. Fast-food und Fertiggerichte sollte man auf alle Fälle meiden. **Frisch kochen** ist oft weniger zeitaufwendig, als Fertiggerichte kochen. Es kann auch einfach mal ein **bunter Salat** oder eine **Gemüsesuppe** sein.

## BEWEGUNG, LUFT UND SONNE

**Der Mensch ist ein Bewegungstier**, so sagt man. Täglich ein **gemütlicher Spaziergang** nach getaner Arbeit **tut Körper und Seele gut**. An der frischen Luft bewegen, und Sonne tanken ist lebenswichtig. Sonne bildet an der Haut Vitamin D und das ist überlebenswichtig. Ausreichend **Vitamin D ist essentiell entscheidend für ein intaktes Immunsystem**. Und **UV Strahlung tötet Viren** in Sekunden.



# SCHUTZ

**Prävention**, das bedeutet vorbeugen, und **vorbeugen ist besser als heilen**, sagt ein Sprichwort. Also gut vorbeugen, aber wie? Zu aller erst sollten wir **gut auf uns selbst achten**, und **gesund leben**, das ist schon die halbe Miete.

## GESUND ESSEN

Bei unseren Lebensmitteln können wir schon viel machen. Soviel wie die Geldbörse zulässt, in Bioqualität kaufen. Oft ist **Bio Gemüse** und **Bio Obst** kaum teurer, oder bei Aktionen sogar billiger. Besser **Vollkornprodukte** als welche mit weißem Weizenmehl. Den **Fleischkonsum reduzieren**, dafür **Fleisch in guter Qualität** kaufen. Mehr Obst und Gemüse essen ist erwiesenermaßen sowieso besser als jeden Tag Fleisch auf dem Teller. Fast-food und Fertiggerichte sollte man auf alle Fälle meiden. **Frisch kochen** ist oft weniger zeitaufwendig, als Fertiggerichte kochen. Es kann auch einfach mal ein **bunter Salat** oder eine **Gemüsesuppe** sein.

## BEWEGUNG, LUFT UND SONNE

**Der Mensch ist ein Bewegungstier**, so sagt man. Täglich ein **gemütlicher Spaziergang** nach getaner Arbeit **tut Körper und Seele gut**. An der frischen Luft bewegen, und Sonne tanken ist lebenswichtig. Sonne bildet an der Haut Vitamin D und das ist überlebenswichtig. Ausreichend **Vitamin D ist essentiell entscheidend für ein intaktes Immunsystem**. Und **UV Strahlung tötet Viren** in Sekunden.



# SCHUTZ

**Prävention**, das bedeutet vorbeugen, und **vorbeugen ist besser als heilen**, sagt ein Sprichwort. Also gut vorbeugen, aber wie? Zu aller erst sollten wir **gut auf uns selbst achten**, und **gesund leben**, das ist schon die halbe Miete.

## GESUND ESSEN

Bei unseren Lebensmitteln können wir schon viel machen. Soviel wie die Geldbörse zulässt, in Bioqualität kaufen. Oft ist **Bio Gemüse** und **Bio Obst** kaum teurer, oder bei Aktionen sogar billiger. Besser **Vollkornprodukte** als welche mit weißem Weizenmehl. Den **Fleischkonsum reduzieren**, dafür **Fleisch in guter Qualität** kaufen. Mehr Obst und Gemüse essen ist erwiesenermaßen sowieso besser als jeden Tag Fleisch auf dem Teller. Fast-food und Fertiggerichte sollte man auf alle Fälle meiden. **Frisch kochen** ist oft weniger zeitaufwendig, als Fertiggerichte kochen. Es kann auch einfach mal ein **bunter Salat** oder eine **Gemüsesuppe** sein.

## BEWEGUNG, LUFT UND SONNE

**Der Mensch ist ein Bewegungstier**, so sagt man. Täglich ein **gemütlicher Spaziergang** nach getaner Arbeit **tut Körper und Seele gut**. An der frischen Luft bewegen, und Sonne tanken ist lebenswichtig. Sonne bildet an der Haut Vitamin D und das ist überlebenswichtig. Ausreichend **Vitamin D ist essentiell entscheidend für ein intaktes Immunsystem**. Und **UV Strahlung tötet Viren** in Sekunden.

## POSITV DENKEN

Gerade jetzt ist es wichtig mit einer **positiven Einstellung** durchs Leben zu gehen. Auch wenn die Zeiten schwer sind, alles hat zwei Seiten. Sieht man Dinge von der positiven Seite, so ist das wie ein **Lebenselixier**. Nicht nur, dass positiv denkende Menschen **kaum krank** werden, sie sind auch kreativer, leistungsfähiger, und ihre gesamte Umgebung wird von ihrer positiven Ausstrahlung angesteckt. **Und Angst, erwiesenermaßen ein Krankmacher, hat bei positiver Einstellung, keine Chance.**

## UNNÖTIGE GEFAHREN VERMEIDEN

Ich kenne niemand der **ohne Fallschirm aus einem Flugzeug springen** würde. Aber was ist wenn kein Fallschirm da ist? Ganz einfach, **nicht in das Flugzeug steigen!**

In der jetzigen Zeit, lauern überall Risiken. **Virus, Maskenkeime**, psychische Belastung durch die **Maskenpflicht** und die **PCR-Tests**, der häufige Kontakt mit **chemischen Desinfektionsmitteln**, und auch die kommenden **Impfungen** gegen Co-Vid-19. Den meisten Risiken setzen wir unsere **Kinder** aus, weil sie in den Kindergarten und in die Schule gehen müssen. Aber wie kann man den Kindern diese **täglichen Risiken und psychische Folter ersparen**? Bei Familien wo ein Elternteil daheim bleiben kann, können auch die Kinder vom Kindergarten daheim bleiben. Und **Schulkinder können vor Beginn des Schuljahres in den häuslichen Unterricht abgemeldet** werden. Es herrscht in Österreich lediglich **Unterrichtspflicht**, und die kann auch von Zuhause aus erfüllt werden. Wenn also kein Fallschirm da ist, gleich gar nicht ins Flugzeug steigen. **Das ist echte Prävention!**

**HELFT EUCH DOCH EINFACH SELBST**  
**Informationen zum häuslichen Unterricht**

[NeueWahrheit.at](http://NeueWahrheit.at)

[IchDenkeSelbst.at](http://IchDenkeSelbst.at)

## POSITV DENKEN

Gerade jetzt ist es wichtig mit einer **positiven Einstellung** durchs Leben zu gehen. Auch wenn die Zeiten schwer sind, alles hat zwei Seiten. Sieht man Dinge von der positiven Seite, so ist das wie ein **Lebenselixier**. Nicht nur, dass positiv denkende Menschen **kaum krank** werden, sie sind auch kreativer, leistungsfähiger, und ihre gesamte Umgebung wird von ihrer positiven Ausstrahlung angesteckt. **Und Angst, erwiesenermaßen ein Krankmacher, hat bei positiver Einstellung, keine Chance.**

## UNNÖTIGE GEFAHREN VERMEIDEN

Ich kenne niemand der **ohne Fallschirm aus einem Flugzeug springen** würde. Aber was ist wenn kein Fallschirm da ist? Ganz einfach, **nicht in das Flugzeug steigen!**

In der jetzigen Zeit, lauern überall Risiken. **Virus, Maskenkeime**, psychische Belastung durch die **Maskenpflicht** und die **PCR-Tests**, der häufige Kontakt mit **chemischen Desinfektionsmitteln**, und auch die kommenden **Impfungen** gegen Co-Vid-19. Den meisten Risiken setzen wir unsere **Kinder** aus, weil sie in den Kindergarten und in die Schule gehen müssen. Aber wie kann man den Kindern diese **täglichen Risiken und psychische Folter ersparen**? Bei Familien wo ein Elternteil daheim bleiben kann, können auch die Kinder vom Kindergarten daheim bleiben. Und **Schulkinder können vor Beginn des Schuljahres in den häuslichen Unterricht abgemeldet** werden. Es herrscht in Österreich lediglich **Unterrichtspflicht**, und die kann auch von Zuhause aus erfüllt werden. Wenn also kein Fallschirm da ist, gleich gar nicht ins Flugzeug steigen. **Das ist echte Prävention!**

**HELFT EUCH DOCH EINFACH SELBST**  
**Informationen zum häuslichen Unterricht**

[NeueWahrheit.at](http://NeueWahrheit.at)

[IchDenkeSelbst.at](http://IchDenkeSelbst.at)

## POSITV DENKEN

Gerade jetzt ist es wichtig mit einer **positiven Einstellung** durchs Leben zu gehen. Auch wenn die Zeiten schwer sind, alles hat zwei Seiten. Sieht man Dinge von der positiven Seite, so ist das wie ein **Lebenselixier**. Nicht nur, dass positiv denkende Menschen **kaum krank** werden, sie sind auch kreativer, leistungsfähiger, und ihre gesamte Umgebung wird von ihrer positiven Ausstrahlung angesteckt. **Und Angst, erwiesenermaßen ein Krankmacher, hat bei positiver Einstellung, keine Chance.**

## UNNÖTIGE GEFAHREN VERMEIDEN

Ich kenne niemand der **ohne Fallschirm aus einem Flugzeug springen** würde. Aber was ist wenn kein Fallschirm da ist? Ganz einfach, **nicht in das Flugzeug steigen!**

In der jetzigen Zeit, lauern überall Risiken. **Virus, Maskenkeime**, psychische Belastung durch die **Maskenpflicht** und die **PCR-Tests**, der häufige Kontakt mit **chemischen Desinfektionsmitteln**, und auch die kommenden **Impfungen** gegen Co-Vid-19. Den meisten Risiken setzen wir unsere **Kinder** aus, weil sie in den Kindergarten und in die Schule gehen müssen. Aber wie kann man den Kindern diese **täglichen Risiken und psychische Folter ersparen**? Bei Familien wo ein Elternteil daheim bleiben kann, können auch die Kinder vom Kindergarten daheim bleiben. Und **Schulkinder können vor Beginn des Schuljahres in den häuslichen Unterricht abgemeldet** werden. Es herrscht in Österreich lediglich **Unterrichtspflicht**, und die kann auch von Zuhause aus erfüllt werden. Wenn also kein Fallschirm da ist, gleich gar nicht ins Flugzeug steigen. **Das ist echte Prävention!**

**HELFT EUCH DOCH EINFACH SELBST**  
**Informationen zum häuslichen Unterricht**

[NeueWahrheit.at](http://NeueWahrheit.at)

[IchDenkeSelbst.at](http://IchDenkeSelbst.at)