

# SO SCHÜTZEN WIR UNS.



nachhaltig

## → Denken Sie selbst und hinterfragen Sie!

Wir haben einen gesunden Menschenverstand, der oft durch viele Informationen durcheinander gebracht wird! Hinterfragen Sie Dinge, die Sie nicht verstehen und glauben Sie nicht alles!

## → Angst und Stress vermeiden

Setzen Sie sich bewusst mit den Themen auseinander, die Sie beängstigen und holen Sie Hilfe bei Fachpersonen oder nahestehenden Menschen, wenn Sie es nicht alleine schaffen!

Stress erhöht die Cortisolwerte im Blut und kann zu Übergewicht, schwachem Immunsystem, Depressionen und vielen weiteren Krankheiten führen.

## → Soziales Umfeld pflegen

Freunde und Familie sind wichtig für unser Wohlbefinden. Eine Umarmung oder ein gutes Gespräch hilft oft mehr als man denkt!

## → Bewegen Sie sich!

Es muss kein Marathon oder das Fitnesscenter sein. Täglich an der frische Luft ein paar Schritte gehen ist gesund, hält fit und stärkt unser Immunsystem.

## → Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung

Unser Körper braucht Vitamine und Mineralstoffe aus Obst und Gemüse und Öle. Zu viel Fleisch, Fastfood und Snacks übersäuern unseren Körper und schwächen unser Immunsystem!  
TIP: Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel, desto besser!

## → Vitamin D und andere Vitamine/Mineralstoffe

Achten Sie vor allem im Winter auf einen guten Vitamin D Spiegel! Im Winter (November - Mai) können wir aufgrund der geringen Intensität der Sonnenstrahlung und der wenig exponierten Haut fast kein hauteigenes Vitamin D bilden. Eine sehr gute Infoseite über Vitamin D bietet [www.vitamindelta.de](http://www.vitamindelta.de) von Dr. med. Rainmund von Helden!

Informieren Sie sich über allfällige zusätzliche Vitamineinnahmen oder suchen Sie den Austausch mit Gleichgesinnten. Sie können sich auch mit uns im Telegram Chat unterhalten [t.me/AktionsraumAG](https://t.me/AktionsraumAG)

### Wer sind wir?

COVID-19 und die damit verbundenen Massnahmen haben uns vereint. Wir sind Menschen die das Ziel haben, dass die vom Bundesrat verordnete Notlage nicht zum Bundesgestz wird! Alter, Herkunft, Religion und politische Ansichten sind NICHT unsere zentralen Themen! Besuchen Sie auch den **Youtube Kanal "Fricktal wehrt sich"**

### Weitere Infos:

[www.stricker.tv](http://www.stricker.tv)  
[www.zeitpunkt.ch](http://www.zeitpunkt.ch)  
[www.fairch.com](http://www.fairch.com)  
[www.freiezukunft.ch](http://www.freiezukunft.ch)  
[www.republik.ch](http://www.republik.ch)  
[www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)

# WUSSTEN SIE..



## ...dass der Bundesrat die Notverordnung\*, in das Bundesgesetz übernehmen will?

\*COVID-19-Verordnung 2, welche nach spätestens 6 Monate

komplett aufgehoben werden muss

Quelle: [www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-78929.html](http://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-78929.html)

## ...dass es derzeit gar keine Übersterblichkeit gibt?

Quelle: [www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/geburtentodesfaelle/todesfaelle.assetdetail.12987231](http://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/geburtentodesfaelle/todesfaelle.assetdetail.12987231)

## ...dass je mehr getestet wird, desto mehr Infizierte es gibt?

Quelle: Logisch nachgedacht!

## ...dass kein Notrecht anzuwenden ist, wenn keine Übersterblichkeit vorhanden ist?

## ...dass COVID-19 mathematisch, epidemiologisch und sogar klinisch nicht unterscheidbar von einer Grippe ist?

Quelle: Es gibt nach 5 Monaten keine statistische Evidenz, dass COVID-19 die Lebenszeit verkürzt!

## ...dass die Folgen des "Shutdowns" für unsere Kinder, alten und kranken Menschen nicht absehbar sind und wir damit unsere Gesellschaft schwächen?

## ...dass mit einem gesunden und starken Immunsystem jeder selber dazu beitragen kann, sich vor künftigen Infektionen zu schützen?

Jahr	Todesfälle
2020	26 590
2019	26 190
2018	26 586
2017	26 433
2016	24 252
2015	27 757

Stand: jährliche Kalenderwoche 19  
Quelle: BAG [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)