



# CORONA-VIRUS UND UNSER IMMUNSYSTEM

## So stärken wir uns mit *NEWSTARTPlus*

### PRIORITÄTEN

Lebe bewusst - entscheide klug

### OPTIMISMUS

Denke positiv - finde die Chance

### VERTRAUEN

Baue auf Hoffnung - übergib Ängste und Sorgen Gott

### INTEGRITÄT

Sei echt - sei ganz du

### RUHE

Beachte den richtigen Rhythmus - gönne dir ausreichend Schlaf

ERFAHRE MEHR ÜBER **NEWSTARTPLUS:**



### BEZIEHUNGEN

Pflege Beziehungen - baue Glück - jetzt durch Telefon und Internet

### LUFT

Achte auf viel frische Luft - vermeide Tabak

### ERNÄHRUNG

Geniesse reichlich frisches Obst und Gemüse

### MÄSSIGKEIT

Geniesse das Gute - vermeide Schädliches z.B. Alkohol

### BEWEGUNG

Stärke dich durch tägliche Bewegung

### SONNE

Nutze die belebende Kraft der Sonne

### WASSER

Trinke regelmässig Wasser

**BEACHTET DIE HYGIENEREGELN DES BAG**

