

GRATIS GUIDE

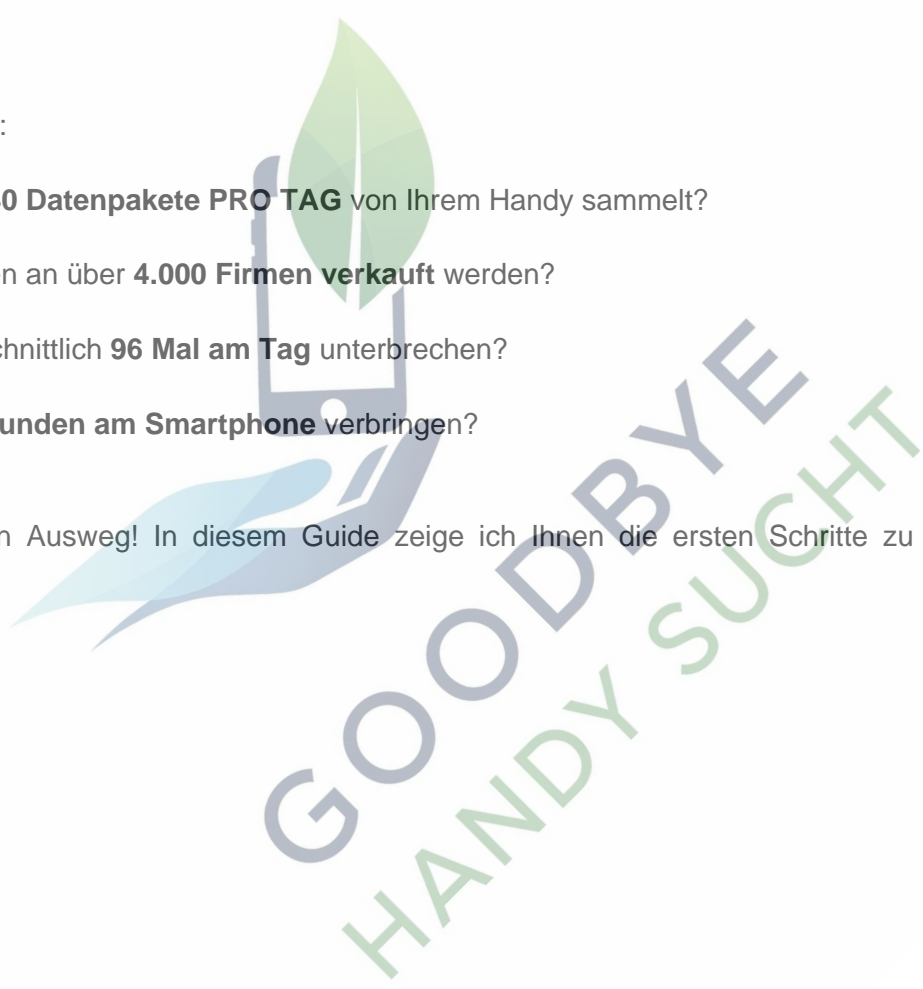
Die erschreckende Wahrheit

"Alle 20 Sekunden sendet Ihr Smartphone Daten an Google oder Apple - 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche."

Wussten Sie, dass:

- Google über **1.440 Datenpakete PRO TAG** von Ihrem Handy sammelt?
- Ihre Standortdaten an über **4.000 Firmen verkauft** werden?
- Apps Sie durchschnittlich **96 Mal am Tag** unterbrechen?
- Sie täglich **4-6 Stunden am Smartphone** verbringen?

Aber es gibt einen Ausweg! In diesem Guide zeige ich Ihnen die ersten Schritte zu echter digitaler Freiheit.



■■ WICHTIG FÜR IPHONE-NUTZER

Leider sind die meisten Tipps in diesem Guide für Android-Geräte. Apple's geschlossenes System macht echte digitale Freiheit nahezu unmöglich:

- **Kein F-Droid:** Alternative App-Stores sind nicht erlaubt
- **Kein Privacy-OS:** Sie können das Betriebssystem nicht ändern
- **Apple's Kontrolle:** Alle Apps müssen durch Apple's Zensur
- **Tracking integriert:** Apple trackt Sie genauso wie Google

Empfehlung für iPhone-Nutzer: Erwägen Sie langfristig einen Wechsel zu einem Android-Gerät mit Privacy-OS (GrapheneOS oder CalyxOS). Nur so erreichen Sie echte digitale Freiheit. In unserem 42-Tage-Kurs zeigen wir Ihnen genau, wie!



GOODBYE
HANDY SUCHT

Teil 1: Sofort-Tipps für mehr Privacy

Diese Tipps können Sie HEUTE noch umsetzen - in nur 30 Minuten!

1. F-Droid installieren - Der freie App Store

F-Droid ist ein alternativer App Store mit **100% Open-Source Apps ohne Tracking**. Keine Werbung, keine Überwachung, keine Manipulation.

■ **Sofort-Effekt: Zugang zu hunderten Privacy-Apps!**

2. NewPipe - YouTube ohne Überwachung

Schauen Sie YouTube-Videos **ohne Google-Account und ohne Tracking**. Keine Werbung, Downloads möglich, Hintergrund-Wiedergabe!

■ **Sofort-Effekt: 95% weniger Datensammlung beim Video-Schauen!**

3. Signal Messenger - Echte sichere Kommunikation

WhatsApp gehört Facebook und liest mit. Signal ist die **einzigste wirklich sichere Alternative** - empfohlen von Edward Snowden!

4. DuckDuckGo - Suchen ohne verfolgt zu werden

Google speichert JEDE Ihrer Suchanfragen - für immer. DuckDuckGo ist die **anonyme Suchmaschine** ohne Tracking.

GOODBYE
HANDY SUCHT

Android Privacy-Einstellungen optimieren

Diese erweiterten Einstellungen geben Ihnen mehr Kontrolle über Ihr Android-Gerät:

Sensoren und Funktionen abschalten:

- **GPS/Standort:** Einstellungen → Standort → Aus (nur bei Bedarf aktivieren)
- **Bluetooth:** Nur aktivieren wenn benötigt (wird für Tracking genutzt)
- **NFC:** Einstellungen → Verbindungen → NFC ausschalten
- **WLAN-Scanning:** Einstellungen → Standort → WLAN-Scanning deaktivieren
- **Bluetooth-Scanning:** Einstellungen → Standort → Bluetooth-Scanning aus
- **Automatische Uhrzeit:** Einstellungen → Datum & Uhrzeit → Aus (verhindert Zeitzone-Tracking)

Wichtige Berechtigungen einschränken:

- **Mikrofon:** Einstellungen → Apps → Berechtigungen → Mikrofon → Nur nötige Apps
- **Kamera:** Nur für Foto/Video-Apps aktivieren
- **Kontakte:** Die wenigsten Apps brauchen Zugriff auf Ihre Kontakte
- **Telefon:** Nur für Telefon-Apps und Messenger
- **Körpersensoren:** Nur für Fitness-Apps (falls überhaupt)
- **Hintergrund-Standort:** Bei ALLEN Apps verweigern

Google-Dienste minimieren:

- **Web- & App-Aktivitäten:** Google-Konto → Daten & Privacy → Aus
- **Standortverlauf:** Google Maps → Einstellungen → Aus
- **YouTube-Verlauf:** YouTube → Einstellungen → Verlauf pausieren
- **Werbung:** Einstellungen → Google → Anzeigen → Werbe-ID zurücksetzen
- **Google Assistant:** Komplette deaktivieren (größte Datenkrake!)

- **Google Backup:** Ausschalten und lokale Backups nutzen

■ **Sofort-Effekt:** Diese Einstellungen reduzieren die Datensammlung um ca. 60-70%!



5. Benachrichtigungen radikal reduzieren

Jede Benachrichtigung ist ein **psychologischer Trigger** für Handysucht. Schalten Sie ALLES aus außer: Anrufe, SMS und wichtige Messenger-Kontakte.

- **Sofort-Effekt: 80% weniger Unterbrechungen!**

6. Der digitale Sonnenuntergang

Ab 20 Uhr: **Handy in den Flugmodus**. Ihr Gehirn braucht diese Pause für erholsamen Schlaf. Regel: 20:00 Uhr Flugmodus an, Handy außerhalb des Schlafzimmers, morgens erst NACH dem Frühstück wieder anschalten.



Teil 2: Die ultimative Lösung

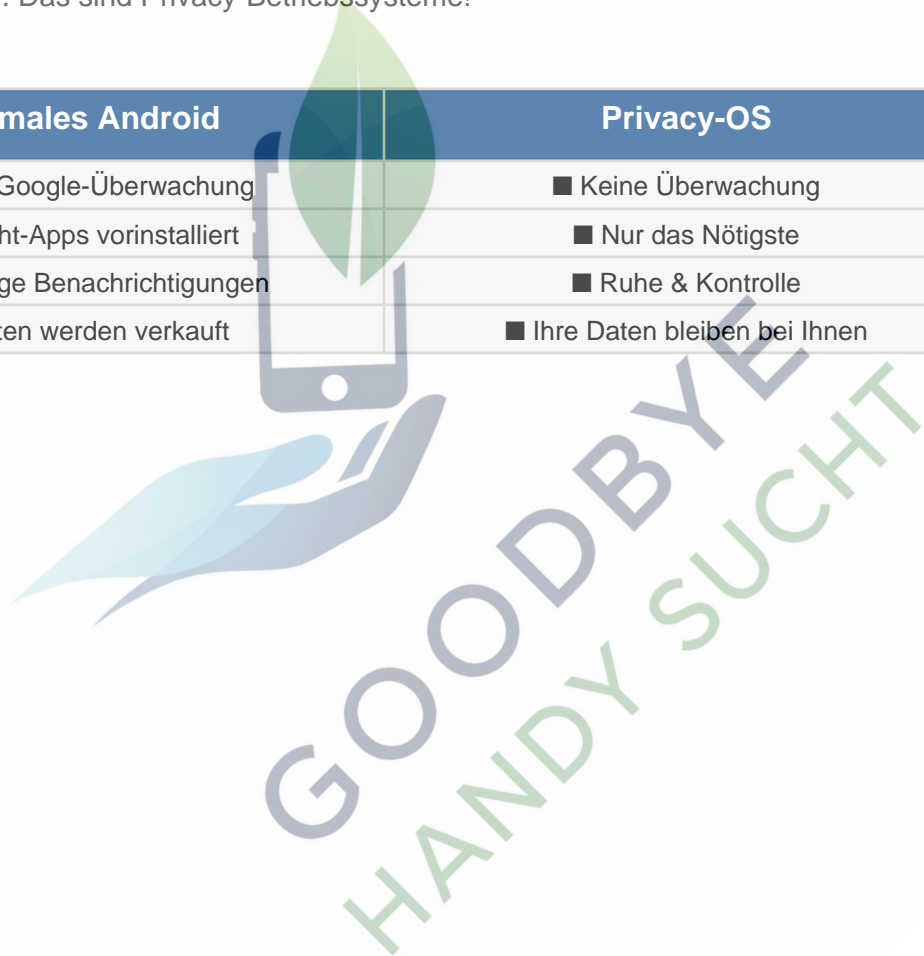
"Was wäre, wenn Ihr Smartphone von Grund auf NICHT süchtig machen würde?"

Das ist keine Utopie - das ist CalyxOS und GrapheneOS!

Was sind Privacy-Betriebssysteme?

Stellen Sie sich vor: Android **komplett ohne Google**. Keine Überwachung, keine Sucht-Apps, keine Manipulation. Das sind Privacy-Betriebssysteme!

Normales Android	Privacy-OS
■ 24/7 Google-Überwachung	■ Keine Überwachung
■ Sucht-Apps vorinstalliert	■ Nur das Nötigste
■ Ständige Benachrichtigungen	■ Ruhe & Kontrolle
■ Daten werden verkauft	■ Ihre Daten bleiben bei Ihnen



Der 42-Tage-Kurs zur digitalen Freiheit

In nur 6 Wochen zur kompletten digitalen Transformation!

Was Sie in 42 Tagen erreichen:

- ✓ Handysucht überwunden - Bildschirmzeit drastisch reduziert
- ✓ 95% weniger Überwachung - Big Tech verlassen
- ✓ Privacy-Phone gemeistert - CalyxOS oder GrapheneOS
- ✓ Digitaler Minimalist - Nur noch nötige Apps

Bereit für Ihre digitale Befreiung?

Der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg:

- **Alleine:** 95% scheitern beim Versuch, ihre Handysucht zu besiegen
- **Mit Kurs:** 87% erreichen dauerhaft digitale Freiheit

Was Sie im Kurs bekommen:

- 42 Tage strukturierte Anleitung
- Tägliche Audio-Lektionen (15-20 Min.)
- Praktische Arbeitsblätter
- Privacy-OS Installation Schritt-für-Schritt
- Exklusive Community

■ JETZT ZUGANG SICHERN ■

Nur **294€** statt 399€ - Sie sparen 105€!

www.goodbyehandy.com



■ ■ **Wichtig:** Jeder Tag, den Sie warten, ist ein Tag mehr in digitaler Gefangenschaft. Ihre Daten werden JETZT GERADE gesammelt und verkauft.

Starten Sie HEUTE Ihre Befreiung!

■ **Teilen Sie dieses Wissen!**

Dieses PDF darf **gerne weitergegeben werden!** Je mehr Menschen von digitaler Freiheit erfahren, desto besser. Teilen Sie es mit Freunden, Familie und Kollegen.

- ✓ Per E-Mail weiterleiten
- ✓ In Messenger-Gruppen teilen
- ✓ Auf Social Media posten
- ✓ Ausdrucken und verteilen

Gemeinsam schaffen wir eine Bewegung für digitale Freiheit!



GOODBYE
HANDY SUCHT