

Prävention COVID19

1. Emotionale Stabilität:

Um das Immunsystem stabil und aufrecht zu erhalten ist Freude und eine gute Gesinnung maßgeblich. Angst und Hysterie sowie dauerhafte Beschäftigung mit negativen Themen werden zwangsläufig das Immunsystem schwächen!

Hier sei auch erwähnt, dass es sich hier um eine Grippe handelt, welche im Normalfall glimpflich verläuft. Der Unterschied liegt in der raschen Ausbreitung dieser Krankheit, was die Begründung für die gesetzten Maßnahmen der Regierung ist. Für die sogenannten Risikogruppen wird daher genug Platz für eine adäquate medizinische Versorgung sein. Fazit: KEINE PANIK!

Auch frische Luft und Sonne (Vit. D) sind Garanten für gute Abwehrkräfte.

Also raus in den Garten und erfreut euch am Frühlingserwachen 😊 !

2. Allgemeine Präventionen:

Laut Informationen des leitenden TCM-Expertenteams in China (siehe www.lian.ch „TCM im Kampf gegen das Coronavirus“) ist die Ursache dieser Krankheit primär Feuchtigkeit (-Toxine). Diese behindert die Milz und blockiert die Lunge (chinesische Pathologie).

Dies bedeutet:

- **Nahrungsmittel meiden, die Feuchtigkeit produzieren und die Mitte schwächen:**
Alle Milchprodukte, Zucker, Weizenmehl, Rohkost, Zitrusfrüchte, zu viel Brot, Tiefkühlprodukte, Fertiggerichte, Mikrowelle, Fastfood, Alkohol v.a. Bier (SORRY JUNGS!), Kaffee, Soft- und Energydrinks (Zucker!), schwarzer Tee, keine DROGEN!
- **Empfehlenswerte Maßnahmen:**
2 x täglich warme gekochte Mahlzeiten (v.a. Frühstück)
Kraftsuppen (lang gekochte Suppen) und Eintöpfe
ausreichend Schlaf
Für weitere Informationen bitte hier nachlesen:
http://www.gesundmitadele.at/de/blog?page_id=coronavirus-und-andere-viren-wie-starke-ich-mein-immunsystem-um-gesund-zu-bleiben
- **Morgens und abends Eukalyptus inhalieren:**
Am besten einen Tropfen Eukalyptus-Öl (Apotheke; Reformhaus; Drogeriemarkt) in aufgekochtes Wasser geben und ein paar Atemzüge inhalieren. Dies wirkt antibakteriell sowie antiviral und man erreicht alle Atemwege.
- **Symptome:**
In den ersten Tagen der Krankheit zeigt sich bei einem Teil der Patienten mildes Fieber, während andere kein Fieber haben, aber Schwerfälligkeit, Müdigkeit, Übelkeit, Völlegefühl in der Brust und weichen Stuhl.
Praktisch alle Patienten klagen über einen trockenen und schmerzenden Hals und manche über trockenen Husten mit wenig Schleim -> Trockener Hals ist also der wichtigste Hinweis!

3. TEE als Prävention:

- | | |
|-----------------------|--------|
| - Fenchelsamen | 4Teile |
| - Kümmel | 1 Teil |
| - Anis oder Sternanis | 1 Teil |
| - Süßholz | 1 Teil |

Am besten in der Apotheke alles zusammenmischen lassen. Ansonsten verwenden, was ihr bekommen könnt. Fenchel, Kümmel und Anis wirken auch einzeln bzw. ohne Süßholz. Dann gibt man über Nacht ca. einen Esslöffel in die gewünschte Menge Wasser (0,5 – 1,5 Liter) und kocht das Ganze am Morgen auf. Nach zehnmütigem Köcheln, abseihen und genießen. Diese Angabe ist für eine Person (auch für Kinder) und kann bzw. sollte über den Tag getrunken werden. Dieser Tee stärkt die Mitte, löst die pathogene Feuchtigkeit im Körper und stärkt die Lunge sowie das Immunsystem.

4. Bewegung:

Im Allgemeinen kann man sagen, dass die gesündeste Art der Bewegung GEHEN ist. Einfach mindestens eine halbe Stunde am Tag mit guter Aufrichtung und den Blick nicht in den Boden! sondern in die Ferne gerichtet spazieren gehen. Dadurch sollte es gelingen mit einem leichten Kopf und von schweren Gedanken befreit unterwegs zu sein.

Bei Aktivitäten im Freien sind natürlich die empfohlenen Maßnahmen der Österreichischen Bundesregierung zu berücksichtigen.

Solltet ihr Trainingsmethoden beherrschen, welche euch Spaß machen und euch energetisieren, dann erfreut euch daran täglich.

Hier sei auch daran erinnert, dass intensiver Sport bzw. Überbelastungen das Immunsystem stark einschränken. Geht es also eine Zeit lang gemütlicher an.

Im Fall von QIGONG-Kenntnissen:

- JEDWEDE ART VON TRADITIONELLEM QIGONG STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM!
WICHTIG: Egal welcher Übungssatz oder welches System, das Ziel muss sein -> Qi nach draußen, sprich das sogenannte WEI-QI (Abwehr-Energie) soll gestärkt werden!
- BADUAN JIN -> die acht Brokat-Übungen: Einfach und GUT!
- Übungssätze die mit umgekehrter Bauchatmung arbeiten sind auch förderlich für die Abwehrkräfte!
- Wenn es die Außentemperaturen zulassen, dann trainiert selbstredend draußen!

Viel Freude beim GESUND bleiben!

