

## **allgemeine vorbeugende Maßnahmen gegen Infektionserkrankungen vom Blickpunkt der TCM (Traditionelle chinesische Medizin)**

Unter den Empfehlungen zur Prävention der Corona-Epidemie gibt es unabhängig von der individuellen gesundheitlichen Verfassung einige, die für alle Menschen gleichermaßen gelten. Es handelt sich um sehr grundlegende Ratschläge, die aber aus Sicht der TCM sehr wichtig sind.

Durch ein starkes Abwehr-Qi (Qi = Energie) kann der Organismus sich besser gegen äußere Krankheitserreger zur Wehr setzen. Es geht also zum einen darum, diese Abwehr nach außen hin, zu unterstützen. Zum anderen gilt in der TCM ganz allgemein, dass krankmachende Prozesse - wie virale Erkrankungen - sich im Organismus leichter ausbreiten können, wenn dieser schwach ist. Das „Böse“ kann sich nicht durchsetzen, solange das „Gute“ im Körper stark genug ist. Es geht also bei diesen Ratschlägen auch ganz allgemein darum, das innere Gleichgewicht und die innere Stärke zu verbessern. In diesen Tagen bemühen wir uns alle darum, eine Infektion durch die Vermeidung von Kontakten zu verhindern. Nicht nur aus Sicht der TCM ist es zusätzlich wichtig und möglich, auf individueller Ebene einen Ausbruch der Krankheit zu erschweren oder deren Verlauf abzuschwächen. Jeder von uns soll sich bemühen, einfach so gesund und stark wie möglich zu sein.

Hier eine Zusammenfassung der allgemeinen Ratschläge:

### 1. Schlaf

gut und ausreichend schlafen, also zeitig zu Bett gehen und zeitig aufstehen; wichtig sind vor allem der Schlaf rund um Mitternacht - dieser hat die beste Qualität

### 2. Körperwärme

sich ausreichend warm anziehen und aber nicht schwitzen; gilt besonders für den Nacken und Schulterbereich

Durch das Schwitzen werden die Poren der Haut geöffnet und der krankmachende Wind (äußerer pathogener Faktor) kann in der Folge leichter eindringen. Die Ursache für das Schwitzen kann auch ein Qi-Mangel sein (spontanes Schwitzen mit einem Gefühl von Schwäche) oder Leere-Hitze (z.B. bei Hitzewallungen während der Wechseljahre).

### 3. Trinken

ausreichend trinken, aber nicht kalte, sondern warme oder heiße Getränke wie Tee (Kräuter die Abwehr und Lunge stärken), Suppe, Ingwerwasser oder auch normales Wasser.

### 4. Nahrung

Auf eine gesunde Ernährung achten. Auch hierbei sind selbstverständlich warme, gekochte Speisen gemeint und außerdem besonders nährstoffreiche Nahrungsmittel. Es sollen leichte und milde und leicht verdauliche Speisen bevorzugt werden.

### 5. Emotionen

Auf eine ausgeglichene Gefühlswelt achten. Sorge, Angst und Traurigkeit nicht zu viel Raum geben. Diese Emotionen haben eine negative Wirkung auf das Qi - unsere Lebensenergie. Sie können sie blockieren, zerstreuen oder absenken. Besonders Traurigkeit und Trauer schwächen direkt den Funktionskreis der Lunge, der durch Covid-19 am stärksten angegriffen wird.

6. Bewegung:

Wir sollen den Körper durch Bewegung kräftigen. Nach der TCM vor allem durch das Praktizieren von Qigong und Yoga. Durch Bewegungsmangel oder langes Liegen während der Quarantäne kann das Qi immer schwächer werden. Dadurch nimmt die Müdigkeit noch mehr zu und die Abwehr funktioniert immer weniger gut. Gehen sie spazieren oder turnen sie zu Hause.

**Die allgemeinen Ratschläge können so zusammengefasst werden**

**gut essen, gut trinken, gut schlafen, sich bewegen und mit sich und der Umwelt im Reinen sein !**

Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich per Mail oder Telefon.