

## Maßnahmen in Zeiten des Virus

### **Innere Haltung & Connection**

- Nicht mit Panik oder Angst verbinden – sofort innere Ausrichtung verändern.
- Verbinden mit der Qualität von [4 Second Enlightenment](#) (mit jung, gesund, glücklich und frei / offener Spirit).
- Middle line und Zentrum bewahren, innerliche stabil bleiben.
- Nicht leichtsinnig oder naiv sein, sondern sich gut informieren und vorbereiten.

### **Äußere Maßnahmen zu unserem Schutz**

- Menschenmassen, Menschenansammlungen meiden.
- Achtsamkeit beim Anfassen
  - Oft Hände waschen (oder desinfizieren, z.B. mit Sagrotan "viruzid")
  - Möglichst wenig öffentliche Gegenstände berühren (Treppengeländer, Türklinken...) oder danach Hände waschen/desinfizieren.
  - Generell mit den Fingern nicht ins Gesicht fassen.
  - Vor allem die Schleimhäute nicht berühren (Augen, Mund, in der Nase).
  - Handy und Geldbörse regelmäßig desinfizieren.
  - Obst & rohes Gemüse heiß abwaschen/ mit kochendem Wasser übergießen (Rohkost meiden, wenn möglich).
  - Schuhe an der Tür ausziehen, nicht mit Straßenschuhen durch Haus oder Wohnung laufen.
- Wenn man sich in Menschenmengen begeben muss (z.B. Bahn, Bus, Flüge), eine Schutzmaske tragen (FFP3 ohne Ventil / dreilagige OP-Maske aus Vlies).
- In extremen Situationen eine Schutzbrille tragen, die an der Seite geschlossen ist (auch Augenschleimhäute können den Virus aufnehmen).

### **INFO:**

Soweit bis jetzt bekannt, wird der Virus durch Tröpfcheninfektion und Kontakt übertragen (direktes Anhusten, Niesen, durch direkte Berührung). Allerdings wird vermutet, dass die Viren bis zu 4 Tagen an einer Oberfläche haften und überleben können, deswegen ist die Desinfektion so wichtig.

### **Raum reinigen und persönlicher Schutz**

- Räume regelmäßig gut lüften.
- Räume ausräuchern mit...
  - Moxa
  - Tibetischen Tempel Kräutern
  - Chinesischen dunklen Essig (oder Balsamico-Essig) im Raum verdampfen und selbst mit einatmen (desinfiziert den Raum, schützt die Atemwege vor dem Virus).

## Weitere Maßnahmen zum vorzeitigen Schutz:

### ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

- Tiefe Bauchatmung: Atemübungen.
- Xian Tian Qi oder Shen Dan Qigong zur Stärkung.
- [Dao Natural Movements](#) für den oberen Teil des Körpers (z.B. 'Open to the endless space', 'Crane Wing' und vor allem: mit 'Waterfall on the back' Lungenpunkte schlagen) – Lungen öffnen und Abwehrkräfte aktivieren.
- Viel trinken und ausgewogen ernähren.
- Regelmäßig Aufbau-Suppe aus Hühnchen oder Rindfleischknochen kochen (Rezept siehe unten)

### Akkupressur und Moxa auf Akupunkturpunkte um Abwehrkräfte zu stärken

- Akupunkturpunkte drücken / massieren:
  - Zwischen Daumen und Zeigefinger (Akupunkturpunkt Di 4) massieren.
  - An der Innenseite des Ellbogens (Akupunkturpunkt Lu5) massieren.
  - An der Innenseite (radial) des Unterarm den Lungenmeridian abklopfen, 5mal.
  - Am oberen Rücken, Bereich um den Akupunkturpunkt Du 14 (7. Halswirbel) und Akupunkturpunkt Bl 13 (neben dem 3. Brustwirbel, Lungen-Shu) klopfen, [mit Dao Natural Movements-Übung, 'Waterfall on the back'](#).
- Warmhalten: mit Moxa behandeln oder Wärmflasche drauflegen.
  - 7. Halswirbel (Akupunkturpunkt Du14).
  - Bereich um Akupunkturpunkt Bl 13, neben 3. Brustwirbel (Lungen-Shu).
  - Tor des Lebens (Akupunkturpunkt Du4).
  - Dan Tien (Akupunkturpunkt Ren4).
  - Akupunkturpunkt Magen 36.

### Homöopathie

Vorbeugende Maßnahme mit der Homöopathie:

1. Gelsemium C30
  - Wenn vor Ort kein Gefahr ist, 1x5Globuli pro Woche
  - Im Krisengebiet 1x5Globuli täglich, 7 Tage, danach 2x pro Woche 5Glo.
  - <https://www.globuli.de/einzelmittel/globuli-von-g-bis-i/gelsemium/>
2. Arsenicum Album C30
  - Täglich vor dem Essen 1x5Glob. 3 Tage lang
  - Sollte die Gefahr noch vorhanden sein, Wiederholung nach 4 Wochen.
  - <https://www.netdokter.de/homoeopathie/arsenicum-album/>

## Maßnahmen bei beginnenden Beschwerden

- Bei ersten Kratzen im Hals:  
Ringfinger an der Wurzel 10 Min stark abbinden - startet sofort die Abwehrkräfte (genauer Erklärung in: [`TCM-Geheimnis - Erkältung und Grippe abwenden`](#)).
- Bei generellen Erkältungssymptomen wie leichtes Fieber, Halskratzen, Husten: Akupunkturpunkte Dickdarm 4 und Lunge 5 stark drückend massieren.
- Bei Husten: Akupunkturpunkt Ren 17 kreisend drücken.
- Warm halten, z.B. mit Heizdecke oder Wärmeweste.
- Frische Aufguss aus Zitrone, Ingwer und Minze trinken.
- Bei bekannten Virus-Symptomen wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt oder direkt an die Hotlines.

Wer daran interessiert ist, eine Einführung in den 4 Second Enlightenment zu bekommen, kann sich an die Tutoren von Living Dao wenden.

Die Ansprechpartner stehen auf der Homepage:

<https://living-dao.com/lokale-gruppen/>

Wer die Dao Natural Movements erlernen möchte, findet zertifizierte Lehrer auf der Homepage von Living Dao:

<https://living-dao.com/lokale-gruppen/>

Das Buch `Dao Natural Movements` und die Broschüre `TCM-Geheimnisse – Grippe und Erkältung abwenden – ohne Medizin` kann man ebenfalls über die Homepage bestellen:

<https://living-dao.com/buecher-co/>

Die Informationen und Ratschläge aus dieser Broschüre sind vom Herausgeber nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und haben sich in der Praxis bewährt. Jeder Leser ist jedoch aufgerufen, den Inhalt für sich zu überprüfen und mit Eigenverantwortung zu entscheiden, inwieweit er die Anregungen aus dieser Broschüre umsetzen kann und will. Autor und Herausgeber übernehmen keine Haftung für die Folgen der persönlichen Umsetzung. Diese Gesundheitstipps ersetzen keinen Besuch beim Arzt oder Psychotherapeuten.

# Aufbauende Knochensuppe

## *für Kraft und innere Stärke*

**Diese Suppe baut Kraft und innere Stärke auf und wirkt innerlich wärmend.**

### **Zutaten (für 4 Portionen):**

½ Suppenhuhn (Bio-Qualität) / alternativ Rinderknochen mit Mark

3 dicke Scheiben Ingwer

Salz

helle Sojasoße

eine Frühlingszwiebel oder 3 Stück Petersilie

**Zubereitung:** Das Suppenhuhn waschen, Innereien, Fett und Haut entfernen und das Huhn in Stücke von etwa 3 cm Kantenlänge hacken (es ist wichtig, dass die Knochen mitgekocht werden). Den Ingwer waschen und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Liter Wasser aufkochen, das Fleisch inkl. Knochen ins kochende Wasser geben und ca. 1-2 Min. kochen, bis Schaum hervorkommt. Den Schaum abkippen und dann das Fleisch mit kaltem Wasser nochmal kurz abwaschen, damit sich der Schaum auch vom Fleisch löst. Nun das Fleisch mit Knochen, den Ingwer und das Salz mit 1,5-2 Liter Wasser zwei Stunden kochen. Am Ende Petersilie oder Frühlingszwiebeln einmal kurz mit aufkochen und servieren. Zusammen mit Reis, Nudeln oder Kochkartoffeln essen.

*Sehr zu empfehlen: mit einem Schnellkochtopf können Sie viel Zeit sparen. Statt 1-2 Stunden muss das Huhn im Schnellkochtopf nur eine halbe Stunde kochen.*

Die Suppe reicht für ein bis zwei Tage. Sie können sie als Kur 10 Tage lang zu sich nehmen oder einfach regelmäßig 1mal die Woche essen.

### **Wirkung:**

Aufbauende Wirkung. In China kennt fast jeder das Rezept. Weil die Haut und das Fett vom Huhn entfernt werden, ist die Suppe nicht mehr so fettig wie eine normale Hühnersuppe. Daher ist sie sehr gut verträglich. Die Suppe ist für alle Menschen geeignet. Besonders unterstützend wirkt sie bei anstrengenden Lebensphasen sowie in der Winterzeit. Kinder, alte und kranke Menschen und auch Frauen nach der Geburt eines Kindes sollten die Suppe regelmäßig trinken.