

## 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 (mit jung, gesund, glücklich und frei / offener Spirit)
- Middle line und Zentrum bewahren (Stabilität)
- 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 - Sagrotan "viruzid")
  - Möglichst wenig öffentliche Gegenstände berühren (Treppengeländer, Türklinken) oder danach 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:**

Bis jetzt 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**

- Raum räuchern mit
  - Moxa
  - Tibetischen Tempel Kräutern (plus Cang Zhu, wenn möglich)
  - Chinesischen dunklen Essig (oder Balsamico-Essig) im Raum verdampfen und selbst mit einatmen (desinfiziert den Raum, schützt die Atmenwege vor dem Virus).

## Weitere Maßnahmen zum vorzeitigen Schutz:

### ABWEHKRÄFTE 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.
- 8 Tage lang jeden Tag Sud vom Heiliger-Kranich-Kraut trinken + 1 Ei.  
(sehr effektiver Lungen-Aufbau):  
50g Kranich-Kraut in 400ml Wasser 20 Min kochen. Kräuter abseihen und in den kochenden Sud ein rohes Ei geben, bis es gerinnt. Warm trinken.  
Nächsten Tag die gleichen Kräuter noch einmal aufkochen, mit Ei trinken.
- 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 abkopfen, 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. Asepticum 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.

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.

# Qi-Suppe mit chin. Kräutern

## *für Kraft und innere Stärke*

**Diese Qi-Suppe mit chinesischen Kräutern baut Kraft und innere Stärke auf. Sie wirkt zudem erwärmend auf den Bauchraum und leitet gezielt Lebenskraft in wichtige innere Organe**

### **Zutaten (für 4 Portionen):**

½ Suppenhuhn (Bio-Qualität)  
8-10g Dang Shen (Codonopsis radis)  
8-10g Huang Qi (Astragalus)  
20 g Shan Yao (Yamswurzel)  
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 der Schaum auch vom Fleisch abgeht. Nun das Fleisch, die Kräuter, den Ingwer und das Salz mit 1,5-2 Liter Wasser zwei Stunden zusammen kochen. Mit Petersilie oder Frühlingszwiebeln garniert 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:**

Qi und blutaufbauende Wirkung. Diese Kraftsuppe ist eines der besten und am häufigsten angewendeten Aufbau-Gerichte in China. Dort 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 Kombination von Kräutern und Hühnerfleisch optimiert die aufbauende Wirkung. Für einen optimalen Energiezustand und für den Aufbau der Lebensenergie. 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.