

# Eigene Abwehrkräfte stärken,

um gesund durch die CORONA-Krise zu kommen  
& für eine gesündere Zukunft!

---



## HYGIENE

Die aktuellen vorgegebenen Regeln halte ich auf natürliche Weise ein, wie das tägliche Zähneputzen ohne Zwang oder Panik. Vorsicht ist besser als Nachsicht.

## KÖRPER

Morgens warm- dann kalt duschen. Beginnen Sie an der rechten Seite zur linken Seite, von den Füßen zum Becken, von den Händen zur Schulter, erst dann Rücken, Brust, Gesicht. Jeder in seinem eigenen Rhythmus und nur so weit, wie es dem Körper gut bekommt. Der Körper muss sich langsam freiwillig daran gewöhnen.

Tägliche Bewegungsübungen wie Turnen, Yoga, Gigong, Radfahren, Laufen und/oder Wandern. Bronchien und Lungen stärken durch tiefes Einatmen am offenen Fenster oder in der freien Natur.



## GEIST

Innere Ruhe, Zugang zu den eigenen Wurzeln finden durch Entspannungsmusik, Meditation, Gespräche, persönliche oder per Telefon und/oder Video.

Wieder Tagebuch, Briefe schreiben ist zu empfehlen für Menschen, die momentan in Einsamkeit und Isolation leben. Es hilft die innere Ruhe und das innere Gleichgewicht zu finden.

Nachrichtendienste beschränken. Das viele Lesen verunsichert und schwächt die Lebensenergie. Ein mal täglich eine lokale Zeitung lesen und ein mal täglich die Welt-Nachrichten hören reicht völlig.

## VITAMINE UND MINERALIEN

Zurzeit ist es wichtig auf Vitamin C, D und Zink zu achten.



## ERNÄHRUNG

Täglich frisches rohes grünes Blattgemüse und Salate essen sowie unverarbeitete Kräuter wie **Koriander, Sauerampfer, Brunnenkresse, Kresse, Petersilie, Rucola, Estragon** naschen.

Sie wachsen auch auf dem Balkon oder auf einem Fensterbrett.

**Schwarzer Johannisbeersaft, Heidelbeeren, Gojibeeren, Meerrettich**, lokale **Kohlgemüse** versorgen uns mit vielen Mineralien und Vitaminen.

**Ingwer** ist eine wunderbare Wurzel, ob als Tee, Gewürz oder eine Scheibe in den Mund gelegt, zum Schutz gegen Vieren von außen. Z.B, wenn man einkaufen geht. **Ingwer** stabilisiert unsere Abwehrkräfte. **Kurkuma** Wurzel empfehle ich allen Menschen, die in sozialen Diensten arbeiten. Kurkuma mit **Honig** wird als pflanzliches Antibiotikum gesehen wie auch **Meerrettich** oder **Brunnenkresse**.

## REZEPT

4 Kurkumawurzeln reiben und mit 250 Gr. Honig in ein Glas mit Schraubverschluss legen. Von dem Gemisch täglich einen Teelöffel pur oder unter das Müsli/Joghurt mischen.



## HOMÖOPATHIE



Das persönlich ausgewählte **Konstitutionsmittel**, das Ihnen zuvor geholfen hat, kann man in Krisenzeiten wiederholen. Es stärkt die Lebensenergie, die Selbstheilungskräfte.

Menschen mit einer gestärkten Konstitution können auch stärker eine Krankheitskrise bewältigen. Was aber nicht ausschließt, dass man sich trotzdem anstecken könnte.

Die Erfahrung von homöopathisch arbeitenden Ärzt\*innen und Heilpraktiker\*innen zeigt, dass von Corona oder Influenza infizierte Menschen durch die gestärkten Selbstheilungskräfte schneller genesen können. Suchen Sie sich klassisch arbeitende Homöopath\*innen und nutzen sie diese Therapie, ein „**Geschenk Gottes**“, wie die indischen Ärzte die Homöopathie bezeichnen.

**Die Zeit ist reif, die eigene Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen und einen gesünderen Lebensstil zu finden - im Einklang mit unserer Natur und Umwelt. Das wünschen wir uns von Herzen.**