

DIE GESUNDHEIT SCHÜTZEN UND PANIK MEIDEN

Die folgenden **Tipps zum Umgang mit dem Corona-Virus** ersetzen natürlich keinen Arztbesuch oder die Einnahme von Heilmitteln. Sie enthalten lediglich Anregungen zur Prävention und zum Umgang mit der Pandemie. Diese sind im Übrigen nicht nur beim Corona-Virus sinnvoll, sondern im Umgang mit Ansteckungskrankheiten ganz allgemein. Dieser Text darf auch gerne geteilt werden! Wir wünschen allen eine widerstandsfähige Gesundheit!

Elisabeth Karsten (elisabeth-karsten.de) & **Yesha Karmeli** (natura-heilpraxis.de)

Physische Maßnahmen

An erster Stelle steht die Stärkung des Immunsystems. Dabei hilft **Basische Ernährung** – d.h. vor allem viel frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte essen. Dafür Fleisch, Getreide und Milchprodukte, Kaffee und Alkohol meiden. Im Übrigen ist auch der Konsum von Meerrettich gut für die Abwehrkräfte. Es gilt, **viel sauberes Wasser trinken**, ggf. mit Zitrone und Ingwer trinken, ca. 2 Liter pro Tag. Des weiteren Zufuhr von **Vitamin C und D, Zink, Selen, Probiotika**. Eine Mischung der **ätherischen Öle** von Rosengeranium, Teebaumöl, Zimt und Tanne kann unterstützen, z.B. in einem Ölbad oder mittels einer Aromalampe. Auch Schwarzkümmelöl mit Wacholder ist sinnvoll. Wem das nicht reicht, kann sich bei einem Arzt oder Heilpraktiker **eine Sauerstoffinfusion mit Vitamin C** geben lassen und für einen Ausgleich seiner Mangelerscheinungen sorgen. Bei **Erschöpfung helfen z.B. Q10 und ein Vitamin B Komplex**. Außerdem in der **frischen Luft** spazieren gehen, sich mindestens **20 Minuten täglich bewegen** und **ausreichend schlafen**, sowie **regelmäßige Basenbäder**.

Darüber hinaus ist **regelmäßiges Händewaschen mit Seife sinnvoll**. Besonders aber, wenn man mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder an Bahnhöfen etc. unterwegs war. Wer selbst erkältet ist - selbst wenn es nicht Corona ist – sollte **immer in seinen eigenen Ellenbogen niesen und husten** und zu anderen Menschen einen höflichen Körperabstand wahren.

Psychische Maßnahmen

Neben der physischen Hygiene ist auch eine **psychische Hygiene sinnvoll**. Denn wenn man sich mit ständigen Bildern und Nachrichten zur Pandemie füttert, und keinen Raum lässt für anderes, schürt man die eigenen Ängste und schwächt damit wiederum das eigene Immunsystem. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass man nicht immer nur darüber spricht und womöglich durch die Ängste anderer die eigenen noch verstärkt.

Es ist äußerst empfehlenswert sich auch mit positiven Inhalten zu befassen und auch andere Ereignisse im Leben und in der Welt nicht zu vergessen – das relativiert die eigene Situation.

Und wenn möglich, **so oft wie möglich herzlich zu lachen**. Glücklicherweise ist die Pandemie auch ein gefundenes Fressen für Satiriker und Cartoonisten. Im Übrigen empfehlen wir unbedingt, **mehr Komödie zu gucken**, als etwaige Weltuntergangsserien und Filme! Denn Lachen stärkt das Immunsystem. Genau, wie auch **herzliche Umarmungen, 15 Minuten Tanzen oder Singen und alles, was uns Freude macht!** **Überhaupt gilt es immer wieder zu prüfen: was tut mir jetzt wirklich gut und das zu verstärken!**

Geistige Maßnahmen

Regelmäßig in die **innere Stille** zu gehen und sich **auf die eigene fühlbare Wahrheit zu besinnen**, schafft inneren Frieden. Manchen Menschen helfen auch Gebete, besonders wenn die eigenen Gedanken zum Ausmalen von Unglücksszenarien tendieren. Beispielsweise hilft ein bekanntes buddhistisches Gebet den Blick und das Herz zu weiten und geht, übertragen auf unsere Verhältnisse, etwa so: **„Möge es mir wohlgehen, möge ich gesund, glücklich und in Frieden sein. Möge es allen in meiner Umgebung wohl ergehen, mögen sie gesund, glücklich und in Frieden sein. Möge es allen in meinem Land wohl ergehen, mögen sie gesund, glücklich und in Frieden sein. Möge es allen auf der Welt wohlgehen, mögen sie gesund, glücklich und in Frieden sein. Möge es allen fühlenden Wesen wohlgehen, mögen sie gesund, glücklich und in Frieden sein.“** Das täglich mehrmals zu beten befriedet den eigenen Geist und hilft, sich auf einen positiven Ausgang der aktuellen Situation auszurichten!