



Zusätzliche Anregungen, mit der aktuellen Herausforderung umzugehen:

Stärkung von Mitgefühl und dem Gefühl der Zusammengehörigkeit und Solidarität; wir sitzen alle in einem Boot, ohne Ausnahme, und das Boot heißt Planet Erde.

Meditieren, kreativ sein, Ordnung schaffen im eigenen Leben, geistig, psychisch und materiell.

Gefühl der Verantwortung, die wir alle füreinander haben. Wo kann ich Betroffenen helfen? Nach den Erkenntnissen der Quantenphysik ist alles mit allem verbunden, der Gedanke der Trennung in ich/wir – und die anderen – ist eine Illusion. Unser Gehirn ist dazu geschaffen (neueste Gehirnforschung), Herausforderungen zu meistern, bis ins hohe Alter, am besten mit emotionaler Verknüpfung.

Alle Werkzeuge der Selbstheilkraft nutzen! Jede Infektion entwickelt sich in fließenden Übergängen und trifft auf verschiedene Stufen der körperlichen Abwehrkraft. Ein paar Viren richten keinen Schaden an, sie werden von unserem intelligenten Abwehrsystem eliminiert. Erst wenn die Menge der eingedrungenen Viren die erste Linie des Abwehrsystems übersteigt, erscheinen Symptome. Danach werden mehrere Stufen des Abwehrsystems aktiviert, unter anderem auch Fieber, zelluläre Abwehr, Antikörper-Produktion etc. Diesen stufenweisen Kampf muss das Immunsystem letzten Endes gewinnen, wir tun gut daran, es darin zu unterstützen.

Zur Stärkung des Immunsystems haben wir viele Möglichkeiten:

- Viel Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung, gute und heilsame Gedanken (Emile Coué – Autosuggestion), Meiden von Alkohol, Tabak und Zucker, siehe auch im Menü unter „Empfehlungen → Gesundheitstipps“.

Zur Ergänzung der Nahrung:

- Ingwer in jeder Form, evtl. als Tee oder kleine Stückchen der Wurzel kauen;
- ein altes, bewährtes Rezept der Ayurveda-Medizin mit ca. 5000 Jahren Erfahrung, zur Stärkung und Prophylaxe gegen Grippe-Viren/Erkältungen:  
1 Liter Wasser aufkochen. Dann 3 Esslöffel Koriandersamen (zuvor leicht ange-röstet) hinzufügen + einige frische Scheibchen frische Ingwerwurzel (nicht gera-de aus China) dazugeben. 8 - 10 min. ziehen lassen und dann absehen. Über den Tag verteilt trinken. Nicht mehr als 3 Tassen. Verjagt jeden Virus.
- Frischer Salbei, auch Teemischung aus Salbei, Thymian u. Pfefferminze (die fol-gende Tafel habe ich in einem Kräutergarten auf dem Hofgut Hohenkarpfen (Nä-he Rottweil) gefunden:



## SALBEI

Salvia

Ganze Pflanze, vorwiegend Blätter, Tinktur und Abkochung, auch Salbei-Öl.

Großes und längst nicht mehr genug geschätztes Heilmittel. Alter Vers:  
Warum sterben die Menschen, wächst doch in dem Garten der Salbei!

Atmungsorgane. Verdauungssystem.  
Gegen Infektionen vorbeugend.

In großen Gaben schweißtreibend, in kleinen lindernd [gegen Nachtschweiß Lungenkranker].

- Krampfwidrig. Nervenstärkend.

- eine alte Rezeptur mit Wacholderbeeren zur Immunstärkung: mit 1 Beere beginnen, im Mund zerkauen und schlucken. Jeden Tag eine Beere mehr bis zum Tag 20, dann wieder jeden Tag 1 Beere weniger bis zu 1 Beere am letzten Tag. Getrocknete Beeren bekommt man auch im Bioladen.
- jetzt aktuell: Bärlauch-Pesto mit frischem Bärlauch aus dem Wald nebenan, hat eine sehr gute immunstärkende Wirkung.
- Rezeptur eines natürlichen Antibiotikums vom „Zentrum der Gesundheit“ siehe Link weiter unten!
- Ein Tipp meiner Frau aus der Küche: siehe Link weiter unten!

Sicherlich gibt es noch viele andere Tipps und nützliche Regeln, das hier Gesagte erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Mögen wir in dieser Zeit der seltsamen Ereignisse und ungewöhnlichen staatlichen Eingriffe in unser gewohntes Leben mit Weisheit, Kreativität und Gelassenheit gesegnet sein und unser bestes Potential entfalten, um uns zum Wohle aller und des großen Ganzen zu bewähren.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund.  
15.3.2020

P.S.: alles kann sich von Tag zu Tag ändern; das einzig Beständige ist derzeit die Veränderung!  
Eine alte hermetische Weisheit sagt: „Jede Wahrheit ist nur die halbe Wahrheit“. Daher: bitte das eigene innere Wahrheitsorgan einschalten! Und besonnen bleiben!