

## COVID-19 TIPPS:

### FÜR INNERE RUHE &

### FÜR IHRE NATÜRLICHE HAUSAPOTHEKE

Es freut mich Ihnen einige Tipps und Anregungen zur Verfügung zu stellen, damit Sie Ihr Immunsystem aufbauen und sich für turbulente Zeiten stärken können. Diese Zusammenstellung ist weder abschliessend, noch wissenschaftlich belegt, sondern gibt einzig meine momentane persönliche Einstellung wieder.

Übersicht über die Themen:

1. Atemübung für innere Ruhe
2. Mentaler Eigenschutz & Sicherheit
3. Selbsttest: So erkennst Du die Symptome einer Infektion mit COVID-19
4. Stärkung des Immunsystems
5. Pflanzliches oder selbsthergestelltes Antibiotikum
6. Substitut und selbsthergestelltes Desinfektionsmittel
7. Hilfe bei einer COVID-19 Infektion

#### 1. ATEMÜBUNG FÜR INNERE RUHE

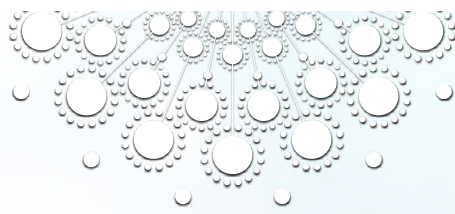
Unsere Atmung ist ein äusserst wertvolles Instrument womit wir unser Nerven- resp. unser Stresssystem regulieren können. Indem Sie Ihre Atmung verändern, können Sie verändern, wie Sie sich fühlen. Sobald Sie ruhig und voll atmen, fühlen Sie sich auch ruhiger. Probieren Sie dies doch gleich aus:

*Setzen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie einige ruhige Atemzüge in Ihrem Rhythmus und konzentrieren Sie sich auf die Atembewegung, welche Ihren Bauch hebt und senkt. Damit Sie dies intensiver wahrnehmen können, legen Sie, falls es für Sie passt, Ihre Hand auf den Bauch. Atmen Sie jetzt bewusst ein und zählen Sie dabei gedanklich bis vier. Halten Sie nun Ihren Atem kurz an. Atmen Sie durch die Nase wieder aus und verlängern Sie Ihren Atem dabei. Sie können bis acht zählend ausatmen oder auch bis sechs, je nachdem, wie es für Sie angenehm ist. Achten Sie darauf, dass Ihr Ausatmen länger als Ihr Einatmen ist. Sie wiederholen dies so oft wie nötig bis sich Ihr Körper und Geist beruhigt hat.*

#### 2. EIGENSCHUTZ & SICHERHEIT

Vielleicht wünschen Sie sich in dieser turbulenten Zeit Sicherheit und Klarheit. Gerne stelle ich Ihnen einen mentalen Selbstschutz vor, welcher Sie innerlich stärkt und von all den externen Einflüssen abschirmt. Es ist entscheidend, dass Sie weder am Selbstschutz zweifeln noch sich davor fürchten. Diese Emotionen lassen das Schild zusammenfallen.

- Konzentrieren Sie sich auf das 3. Auge (Ajna-Chakra) zwischen Ihren Augenbrauen.
- Atmen Sie langsam und ruhig, wie Sie es in der Atemübung zuvor praktiziert haben.
- Visualisieren Sie dass Sie von gelbem Licht umgeben sind. Stellen Sie sich vor, Sie sind ganz klein und begeben sich in ein grosses gelbes Ei. Jetzt sind Sie im Ei und von einem strahlenden, gelben,



durchsichtigen Lichtschild umgeben. Spüren Sie, dass dieses Schild tatsächlich sehr stark und von aussen undurchdringlich ist.

- Stellen Sie sich vor, dass das mentale Schutzschild metallisch gelb glänzt.
- Bestätigen Sie innerlich: „Ich bin geschützt vor allen Einflüssen. Dieses Schild ist unüberwindbar. Der Schutz dieses Schildes wird 24 Stunden anhalten. Dieses Schild ist von innen nach aussen durchlässig. So sei es.

### 3. SELBSTTEST: SO ERKENNSTEN SIE DIE SYMPTOME EINER INFEKTION MIT DEM COVID-19

Symptome nach WHO:

- Erkältung
- trockener Husten
- Atemnot
- Fieber
- schwere Infektionen der unteren Atemwege
- Lungenentzündung
- Evtl. Beeinträchtigung des Geschmacksinnes
- Selten: Durchfall

Die Experten aus Taiwan bieten eine einfache Selbstkontrolle an, die wir jeden Morgen durchführen können:

*Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem für mehr als 10 Sekunden an. Wenn Sie den Selbsttest ohne Husten, ohne Beschwerden, ohne Prallheit oder Engegefühl durchführen können, beweist dies, dass keine Fibrose in den Lungen vorliegt, was im Grunde genommen auf keine Infektion hinweist. Sollte dies nicht der Fall sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt.*

*Japanische Ärzte, die COVID-19-Fälle behandeln, haben folgenden Selbsttest übermittelt:*

*Führen Sie in kritischen Zeiten und Unsicherheit jeden Morgen diesen Selbsttest in einer Umgebung mit sauberer Luft durch. Sie sollten sicherstellen, dass Ihr Mund und Hals feucht und niemals trocken ist. Trinken Sie alle 15 Minuten etwas heisses Wasser (gerade so heiss, damit Sie sich nicht den Mund verbrennen. Es wird davon ausgegangen, dass die Viren 30 Grad Celcius nicht Stand halten können). WARUM ? Selbst wenn das Virus in Ihr Mund gelangt, spült das Trinken von Wasser oder anderen Flüssigkeiten es durch die Speiseröhre in den Magen. Dort angekommen, tötet die Magensäure das Virus ab. Wenn Sie nicht regelmäßig genug Wasser trinken, kann das Virus in die Luftröhre und in die Lunge gelangen.*

### 4. STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

#### a) Ernähren Sie sich gesund

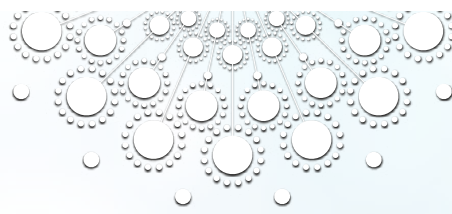
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung (Gemüse, Früchte, Salate, Frischkost, keine Fertigprodukte, Wasser, wenig/keinen Zucker, wenig/keinen Alkohol) trägt zum Schutz Ihres Immunsystems bei.

#### b) Inhalieren Sie hochwertiges Ätherische Öle

Bei Schnupfen und Husten hilft das tägliche Inhalieren von Eukalyptusöl die Atemwege zu öffnen und

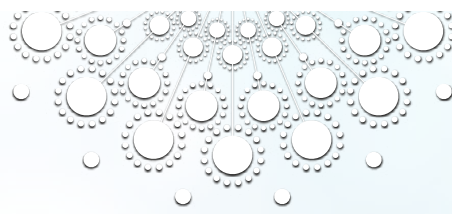
19.03.20

- 2 -



den Bronchialschleim leichter abzu husten. Verdünnen Sie dazu zwei bis drei Tropfen des Öls mit einem Liter heissem Wasser. Atmen Sie die Dämpfe etwa zehn Minuten ein und schliessen Sie dabei die Augen, um diese nicht zu reizen. Auf Grund der stark reizenden Wirkung sollten Asthmatiker die Situation mit Ihrem Arzt oder Apotheker besprechen. Bei Kleinkindern und Babys darf das Öl nicht angewendet werden. Es darf weder unverdünnt noch oft angewendet werden.

- c) Nehmen Sie Vitamin C und D ein  
Der Vitamin C resp. D Spiegel spielt in Bezug auf virale Atemwegserkrankungen eine entscheidende Rolle. Eine Therapie mit Vitamin C in Form von Nahrungsergänzungsmitteln kann zudem die Dauer und den Schweregrad von Erkältungskrankheiten positiv beeinflussen. Zu den Vitamin C-reichsten Lebensmitteln zählen die Acerolakirsche, Hagebutten, Sanddornbeeren und rote Paprika.  
Vitamin D: Diverse Studien haben gezeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer erhöhten Infektionsgefahr – etwa in puncto Grippe, Erkältungskrankheiten und Lungenentzündung – zusammenhängt.
- d) Mit pflanzlichen Arzneimitteln aus Rotem Sonnenhut (Echinacea purpurea) kann das Immunsystem wirkungsvoll gestärkt und Grippe und Erkältungen nebenwirkungsfrei bekämpft werden. In der grössten bislang mit Echinacea-Präparaten durchgeführten Langzeitstudie kamen englische Wissenschaftler 2012 zu dem Ergebnis, dass die vorbeugende Einnahme von Sonnenhut-Präparaten sowohl das Auftreten von Erkältungen als auch die Anzahl der Grippetage verringert. Ohne die Echinacea-Prophylaxe war das Risiko für das Auftreten wiederkehrender Infekte um 60 Prozent höher. Ein seit Jahren bewährtes pflanzliches Arzneimittel für die ganze Familie ist z.B. A.Vogel Echinaforce.
- e) Nutzen Sie die Wirkung antiviraler Naturheilmittel  
Es gibt eine Vielzahl an Arzneipflanzen und Heilmitteln, die antiviral wirken und Viren daran hindern können, sich auf den Schleimhäuten einzunisten. Dazu zählen z.B. Süssholz, Zistrose, Propolis, Thymian, Zwiebeln und Ingwer.
- f) Hühnersuppe hilft
- g) Schlafen Sie ausreichend
- h) Bewegung im Freien schützt Sie vor Krankheitserregern  
Zu viel Sport kann das Immunsystem auch schwächen. In diesem Sinne wird eine sportliche Aktivität 3- bis 5-mal pro Woche während 30 bis 60 Minuten empfohlen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie den momentan erforderlichen Abstand von 2 Meter einhalten und sich nicht mit einer Gruppe von Menschen treffen.
- i) Meiden Sie Stress
- j) Freuen Sie sich trotz den Umständen an Kleinigkeiten. Lachen ist bekanntlich die beste Medizin.



## 5. PFLANZLICHES ODER SELBSTERGESTELLTES ANTIBIOTIKUM

- a) **Kapuzinerkresse** und die **Meerrettichwurzel** werden in der Pflanzenheilkunde seit Jahrhunderten sowohl zur Behandlung als auch zur Vorbeugung von Atemwegsinfektionen aller Art eingesetzt. Das pflanzliche Präparat Angocin von Zeller wirkt antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend und wird bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis), akuten Entzündungen der Bronchien (Bronchitis) und Harnwegsinfekten eingesetzt.

Eigenanfertigung:

- 100 Gramm des frischen Laubs der Kapuzinerkresse
- 2 Zentimeter grosses Stück Meerrettich
- 1/2L Schnaps z.B. Wodka

Zur Zubereitung des natürlichen Antibiotikums die Blätter der Kresse grob schneiden und den Meerrettich reiben, in ein Schraubglas geben und mit dem Alkohol aufgiessen. Nun einfach zwei Wochen an einem dunklen Ort, zum Beispiel im Küchenschrank, ziehen lassen und dann absieben. Dieser Auszug kann prophylaktisch oder bei Bronchitis, grippalen Infekten, Schnupfen oder Harnwegsinfekten eingenommen werden. Die Dosis: Maximal 30 Tropfen über den Tag verteilt. Dieses natürliche Antibiotikum mit Meerrettich und Kapuzinerkresse ist übrigens nicht viel anders als Angocin.

- b) In der asiatischen Heilkunde seit Jahrhunderten beliebt ist **Ingwer**, denn die scharfe Knolle hat eine entzündungshemmende, desinfizierende und antibakterielle Wirkung. Wer sich auf Basis einer Gemüsebrühe einen Sud mit frischem Ingwer, etwas Chili, Thymian, Salbei und Knoblauch zubereitet, hat ein würziges und wirkungsvolles Instrument gegen Infektionen.
- c) Die Idee, **Bio-Honig mit Kurkuma** zu mischen, stammt aus der tibetischen Medizin und wird dort als «Golden Honey» bezeichnet. Dieses natürliche Antibiotikum ist reich an wirksamen antibakteriellen Stoffen, aktiviert den Körper und hilft bei allerlei Infekten.

Rezept:

- 200 ml kaltgeschleuderten Honig
- 2 Zentimeter grosses Stück Meerrettich
- 1/2L Trinkalkohol

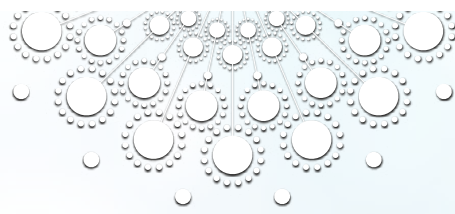
Anwendung: Bei akuten, leichten Beschwerden, wie etwa ersten Erkältungserscheinungen, alle zwei Stunden einen halben Teelöffel des Gemischs lutschen. Am zweiten Tag alle 3 Stunden. Bessern sich die Symptome, dann über ein paar Tage noch 3 x täglich einen halben Löffel des natürlichen Antibiotikums einnehmen.

### Wichtig:

Bei starken oder anhaltenden Beschwerden sollten Sie den Arzt aufsuchen anstatt mit natürlichem Antibiotika zu experimentieren.

## 6. SUBSTITUT UND SELBSTERGESTELLTES DESINFIZIATIONSMITTEL

Auf die Art und Weise wie Sie sich Hände zu waschen und desinfizieren haben, möchte ich hier nicht eingehen. Vielleicht haben Sie auch bereits festgestellt, dass Desinfektionsmittel nur noch schwer im Markt erhältlich sind. Das soll nicht heissen, dass Sie darauf verzichten müssen:



## Substitut: Ätherische Öle gegen Viren

Ätherische Öle sind natürliche Kraftpakete und können eine antivirale Wirkung haben. „Spagyrom Erkältungskrankheiten“ von Spagyros kann neben der inneren Anwendung auch zur Desinfektion der Hände verwendet werden. Dank des Alkoholgehalts von mehr als 70% und der ätherischen Öle reichen 3-5 Tropfen. Direkt auf die Handfläche geben und einreiben.

## Selbsthergestelltes Desinfektionsmittel nach WHO Rezept

- 830ml Alkohol (Ethanol 96%)
- 110ml Destilliertes oder kaltes abgekochtes Wasser
- 15ml Glycerin (98%)
- 45ml Wasserstoffperoxid (3%)

Sämtliche Zutaten bekommen Sie in Apotheken, Drogerie-Märkten und bei zahlreichen Online-Shops. So geht's:

1. Füllen Sie den Alkohol in ein sauberes und genügend grosses Glas- oder Plastikgefäss.
2. Fügen Sie nun das Wasserstoffperoxid hinzu und mischen Sie die Flüssigkeit.
3. Anschliessend wird das Glycerin hinzugefügt.
4. Nun musst müssen Sie die Flüssigkeit noch mit dem destillierten oder abgekochten Wasser verdünnen.
5. Am Schluss nochmal alles gut umrühren.

Zur Anwendung und Aufbewahrung eignet sich eine gut verschliessbare.

Wieso die Zutaten?

Der Alkohol desinfiziert und tötet Viren und Bakterien ab. Da Alkohol deine Haut austrocknet, soll das Glycerin entgegenwirken. Da in einem gekauften Desinfektionsmittel viele weitere Stoffe enthalten sind, die noch besser vor dem Austrocknen der Haut schützen, solltest Sie Ihr selbsthergestelltes Desinfektionsmittel nur gezielt einsetzen.

## Wichtig:

Dein Desinfektionsmittel ist nur zur äusseren Anwendung geeignet.

Das Desinfektionsmittel ausser Reichweite von Kindern aufbewahren.

Augen oder Schleimhaut-Kontakt (wie bei jedem Desinfektionsmittel) vermeiden.

## 7. HILFE BEI EINER COVID-19 INFEKTION

Zur Zeit gibt es kein Heilmittel gegen den COVID-19 Virus. Mit Homöopathie lässt sich unter anderem die virale Erkrankung, emotionale/zappelige Kinder oder Erschöpfungszustände behandeln. Gerne stehe ich Ihnen aufgrund der aktuellen Situation für mentale Unterstützung oder Homöopathische Beratung telefonisch oder via Skype zur Verfügung. Lernen Sie mich während eines kostenlosen 30minütigen Gesprächs kennen.

Beste Gesundheit und herzliche Grüsse, Evelyne Müller