# Wir begrüßen Sie herzlich im neuen Jahr und wünschen Ihnen dafür die beste Gesundheit und Lebensfreude!

In diesem Newsletter möchte ich den richtigen Umgang mit Krankheiten ansprechen, weil ich besonders zum Jahreswechsel viele Patienten erlebe, die krank geworden sind und nicht genau wissen, was sie dagegen tun sollen.

Stellen Sie sich vor, sie wachen morgens auf und es geht Ihnen gar nicht gut. Sie spüren: Es bahnt sich vielleicht eine Grippe an. Wenn sich dann die ersten Symptome zeigen, reagieren die meisten dann reflexartig mit der Einnahme von Schmerzmitteln oder fiebersenkenden Medikamenten, um sich dann wieder an die Arbeit zu machen.

Dabei wird Ihr Immunsystem von Ihrem Körper gerade hochgefahren, damit sich das Virus oder die Bakterien sich dort nicht unendlich vermehren und weitere Schäden verursachen können. Diesen Prozess des Immunsystems, sich auf Ihre Krankheit einzustellen und effektiv entgegenzuwirken, sollten Sie zunächst nicht leichtfertig durch Tabletten unterbrechen.

**Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Sie sich in diesem Fall einfach die Zeit und Ruhe nehmen, die Ihr Körper braucht, und sich ins Bett legen, Tee trinken und warm einpacken. Schlaf hilft heilen!** Auch wenn Sie Kinder haben, empfehle ich Ihnen, sie in dieser Situation in die Obhut eines Familienmitglieds zu geben, damit Sie wirklich Zeit für sich selbst haben. Denn das bedeutet, dass Ihr Körper sich 100% auf Ihre Heilung konzentrieren kann.

**Hören Sie in dieser Zeit auf Ihren Körper, denn er sagt Ihnen oftmals, was er braucht.** Wenn Sie z.B. Lust auf bestimmte Nahrungsmittel haben, dann essen Sie diese und wenn Sie kein Bedürfnis nach Essen haben, dann essen Sie am besten nichts. Generell ist es in dieser Zeit zu empfehlen, Schonkost zu essen, wie z.B. gekochte Kartoffeln, Möhren, Porridge oder eine Hafersuppe.

**Unser Gesundheitstipp an Sie:** *ImmuneSupport MP90*, Lindenblütentee nur trinken, wenn das Fieber steigt, Fieber nur senken, wenn es über 39 Grad steigt. Denn das Fieber ist ein natürliches Heilmittel des Körpers und wird erzeugt, weil der Körper durch Temperaturerhöhung Viren und Bakterien abtöten kann. Darum vertrauen Sie am besten zuerst Ihrem Körper, bevor Sie vorschnell zu Medikamenten greifen. Auch ein Ingwer-Zitronentee oder eine Zwiebelsuppe sind dabei meistens sehr wohltuend und wirken antibakteriell.

**Bei Husten und Schleim:** Durchsichtiger und gelber Schleim ist ok, grüner Schleim deutet auf eine Entzündung hin; dann sollten Sie ggf. Antibiotika nutzen und zum Arzt gehen.
Auch wenn Sie über einen längeren Zeitraum hohes Fieber haben, sollten Sie zum Arzt gehen.

*Nasobol* kann man in der Apotheke oder in der Drogerie kaufen und ist ideal zum inhalieren (am besten 3 Mal am Tag) für die Lunge.
Hinweis: Mit der Anwendung von ätherischen Ölen für die Lunge sollten Sie allerdings etwas aufpassen.

**Eine "Faustregel" ist, dass Sie die Anzahl der Tage, an denen Sie Fieber hatten, danach noch zu Hause bleiben und ausruhen sollten, damit sich Ihr Körper wieder vollständig regenerieren kann.**

Wie wir uns zu unserer Krankheit verhalten, hat einen Einfluss auf unsere zukünftige Gesundheit. Wenn man vorschnell eine Krankheit mit Medikamenten unterdrückt und seinem Körper nicht die nötige Ruhe und Erholung gibt, dann können die Krankheitserreger sozusagen in die Tiefe unseres Körpers gedrängt werden. Dadurch können dann wiederum Ursachen für andere Krankheiten wie Gelenkentzündungen oder Arthritis entstehen.

In der TCM gibt es 6 Schichten, durch die ein Erreger nach innen gedrängt werden kann. Dadurch kann sich eine Krankheit auch längere Zeit "vor sich hin schleppen" und z.B. eine Lungenentzündung verursachen.

In der Zeit vor Weihnachten, als eine Grippewelle herumgegangen ist, wurde ich nicht krank. Nun hat es mich zwar auch mal erwischt, aber ich vertraue meinem Körper und kann durch die hier genannten Tipps viel besser damit umgehen. Auch wende ich regelmäßig die Vagusnerv Meditationen an, die ich in einem Kurs in meiner Praxis anbiete. Wenn das Nervensystem heruntergefahren ist, kann der Körper am besten wieder gesund werden, das hat mir bei einer Krankheit bisher viel geholfen, um die nötige Ruhe und Entspannung tief in meinem Körper zu spüren.

Darum wollte ich meine Erfahrung mit einem guten Umgang mit einer Krankheit mit Ihnen teilen, damit Sie davon profitieren können und diese Zeit als eine Chance für sich sehen. Eine Chance, nicht nur von dieser Krankheit wieder zu genesen, sondern in so einer Zeit tief in sich hinein zu spüren und in vielen Bereichen Ihres Lebens wieder mehr Klarheit und Wohlbefinden zu erlangen. Klarheit darüber, wie wichtig Ihre Gesundheit ist, was Ihnen sonst noch wichtig ist und wie Sie mit Ihrem Körper am besten umgehen und auf ihn hören können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen nochmal ein erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr mit vielen schönen Momenten.

**Falls Sie mehr über die entspannende Vagusnerv-Meditation wissen oder am Kurs in meiner Praxis teilnehmen wollen, sprechen Sie mich einfach direkt darauf an oder schauen Sie auf folgendem Link vorbei:**

https://tcmundnaturheilkunde.com/vagusnerv-meditation/

Schauen Sie doch auch mal bei meinem **Blog auf meiner Website** vorbei; dort erhalten Sie tiefere Einblicke in meine Praxis, Behandlungsmethoden und weitere hilfreiche Gesundheitstipps für Ihren Alltag:

https://tcmundnaturheilkunde.com/blog/

Herzliche Grüße,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic

www.tcmundnaturheilkunde.com