



Ein Leitfaden zur Vorbeugung von Krankheiten

# Vorbeugende Maßnahmen für Gesundheit und Wohlbefinden

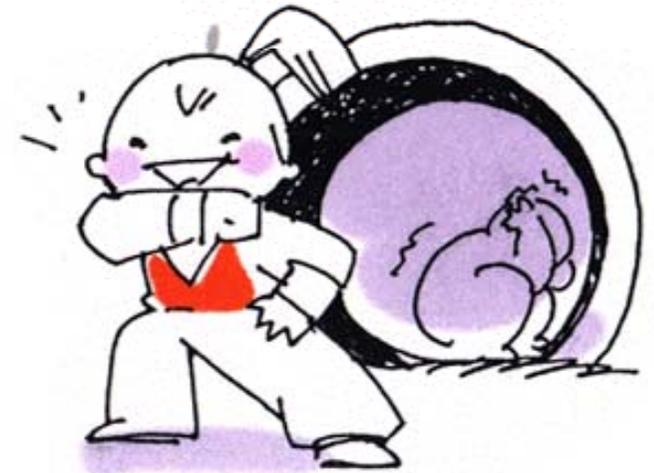




## Echte Gesundheit

Die Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Erst, wenn jeder seine eigene Gesundheit ernst nimmt, kann eine gesunde Mehrheit entstehen. Die Gesundheit von Einzelpersonen ist nur dann gut geschützt, wenn die Gesellschaft gesund ist.





## Vorbeugende Maßnahmen für Gesundheit und Wohlbefinden

Halten Sie Ihren Körper und Ihre Umwelt gesund. „Den Körper gesund zu halten“ umfasst Ihren Körper und Geist. Das Immunsystem zu stärken und Körper und Geist in Einklang zu bringen, sind die besten vorbeugenden Maßnahmen. Jede Zelle des menschlichen Körpers kann sich selbst schützen. Ist ein Teil Ihres Körpers schwach, wird er von Krankheitserregern eingenommen.

Körperliche und geistige Gesundheit, beste Absichten und fließendes Qi (Energie) regenerieren gute Zellen und eliminieren schlechte Zellen.

In einem solchen Umfeld können sich Krankheiten nur schwer in Ihrem Körper breit machen.



Starkes Immunsystem = Effektive Krankheitsvorbeugung

## 3 Dinge, die Sie NICHT TUN sollten, um Krankheiten vorzubeugen



Denken Sie immer daran, folgende drei Dinge zu vermeiden.  
Es ist wichtig, auf eine gute spirituelle und mentale Gesundheit zu achten.

- 1** Verlieren Sie nicht die Beherrschung und achten Sie darauf, dass Körper und Geist im Einklang sind.



- 2** Machen Sie sich keine Sorgen. Wenn Sie gut vorbereitet sind, müssen Sie sich keine Sorgen machen.

- 3** Haben Sie keine Angst. Wenn Sie die Situation verstehen, brauchen Sie keine Angst zu haben.



# 5 Dinge, die Sie TUN sollten, um Krankheiten vorzubeugen

Um eine gute Gesamtgesundheit zu erreichen und Krankheiten vorzubeugen, sollten Sie die folgenden fünf Dinge tun.



**1**

Waschen Sie sich oft die Hände, damit Sie keine Krankheitserreger übertragen.



**2**

Trinken Sie mehr warmes Wasser, um Giftstoffe aus Körperflüssigkeiten, Gewebe und Organen zu schwemmen.



**3**

Treiben Sie Sport, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln, und tanken Sie Sonne, um widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten zu werden.

**5**

Seien Sie vorsichtig. Beachten und befolgen Sie Maßnahmen zur Vorbeugung von Krankheiten.



**4**

Seien Sie glücklich. Dadurch bleibt Ihr Immunsystem in einem guten Zustand.



# Gesundheits-Checkliste

Es ist wichtig, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen.  
Denken Sie immer an die folgenden Ratschläge.

## Ernährung:

- Trinken Sie mehr warmes Wasser und schwitzen Sie mehr, um Giftstoffe aus Körperflüssigkeiten, Gewebe und Organen zu schwemmen.
- Gurgeln Sie mit Salzwasser.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und essen Sie mehr Gemüse und Obst.
- Essen Sie zu Hause und reinigen Sie Ihre Küchengeräte gründlich.

## Kleidung:

- Wechseln Sie häufig Ihre Kleidung und waschen Sie Bekleidung und Unterwäsche getrennt.
- Nehmen Sie immer Taschentücher oder Kosmetiktücher mit.



## Wohnen:

- Achten Sie darauf, Gebäude gut zu lüften.
- Halten Sie Ihre Umgebung sauber.
- Schlafen Sie ausreichend.

## Transport:

- Vermeiden Sie es, schlecht belüftete, überfüllte Orte zu besuchen.
- Vermeiden Sie es, kranke Menschen zu besuchen, sofern dies nicht unbedingt nötig ist.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand ein, während Sie sich mit anderen unterhalten.

## Gesundheit:

- Messen Sie Fieber, wenn Sie sich unwohl fühlen.  
Kontaktieren Sie einen Arzt, falls Ihre Temperatur erhöht ist.
- Lesen Sie die aktuellsten Informationen über die Vorbeugung von Krankheiten.
- Rufen Sie Ihre Freunde an und informieren Sie sie über neue Informationen zur Vorbeugung von Krankheiten.

## Aktivität:

- Treiben Sie Sport und erholen Sie sich gut.
- Nehmen Sie jeden Tag fünf bis sieben Minuten lang ein Sonnenbad.
- Singen Sie schöne Lieder und bleiben Sie glücklich.





## Waschen Sie sich oft die Hände, um keine Krankheiten zu übertragen

Krankheiten werden hauptsächlich durch direkten Kontakt mit anderen Menschen übertragen – vor allem, wenn Kontakt zu hustenden oder niesenden Menschen sowie Körperflüssigkeiten, wie Schleim, Speichel, Tränen, Sperma, Blut, Urin oder Stuhl besteht. Auch durch Stiche von Mücken, Flöhen und anderen Insekten oder die Exkremete von Ratten und einigen anderen Tieren werden Krankheiten übertragen. Sich oft die Hände zu waschen, hilft, Krankheitserreger von den Händen zu entfernen. Das ist eine wirksame Methode, um zu verhindern, dass Krankheitserreger in die Augen, die Nase oder den Mund gelangen.

- Waschen Sie sich oft die Hände.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Ihre oder andere Augen, Nasen oder Münder berühren.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Essen zu sich nehmen oder zubereiten.
- Wenn Sie heimkommen, waschen Sie sich sofort die Hände, bevor Sie etwas berühren.
- Waschen Sie sich die Hände, nachdem Sie Geländer, Türklinken, Fahrstuhlknöpfe oder Telefone berührt haben.



## Schaffen Sie eine positive Umgebung und stärken Sie Ihr Immunsystem

Die beste Methode, um Ihr Immunsystem zu stärken und sich vor Krankheiten zu schützen, ist es, glücklich zu sein, freundlich zu kommunizieren, ein gutes Herz zu haben und Gutes zu tun. Glücklich zu sein:

- Entspannt die Muskeln.
- Hält Blutdruck und Puls im Normalbereich und ermöglicht einen guten Stoffwechsel.
- Sorgt für einen gesunden Teint.
- Stärkt das Immunsystem.



## Zügeln Sie Ihr Temperament und kümmern Sie sich gut um Ihren Körper

Die Beherrschung zu verlieren, wirkt sich negativ auf Sie selbst und andere aus. Es verletzt Sie und andere körperlich und mental. Denken Sie daran, Ihr Temperament zu zügeln, wovon sowohl Sie als auch andere profitieren.



## Helfen wir uns gegenseitig, Krankheiten zu verhindern

Wir sind eine große Familie. Die Gesundheit aller Menschen steht miteinander in Verbindung. Wir sollten uns gegenseitig bei der Vorbeugung von Krankheiten unterstützen, da sie uns alle betrifft. Nur wenn alle ein starkes Immunsystem haben, kann die Ausbreitung von Krankheiten gestoppt werden. Indem Sie ein gutes Herz haben, freundlich kommunizieren und Gutes tun, bleiben Körper und Geist im Einklang.



**Seien Sie vorsichtig, damit Sie sich keine Sorgen machen müssen.  
Verstehen Sie die Situation, damit Sie keine Angst haben.**

Krankheiten werden durch engen Kontakt mit anderen Menschen und internationale Reisen übertragen. Holen Sie faktenbasierte, nützliche Informationen über die Vorbeugung von Krankheiten ein. Indem Sie auf dem aktuellsten Stand bleiben, können Sie sich entspannen. Entspannung verhindert unnötige Angstzustände – denn Sorgen, Angst und Druck helfen niemandem. Sie sorgen dafür, dass der Körper Giftstoffe produziert und behindern das Immunsystem.

Es ist daher wichtig, sich zu entspannen. Nur so bleiben Sie in Form. Wenn Sie sich entspannen und ruhig bleiben, funktioniert Ihre Körper effizienter und alles wird gut.





太極門  
TAI JI MEN

---

**Tai Ji Men Qigong Academy**

---

**TEL:1-909-468-1362**

---

**1-408-283-0128**

---

**<http://www.taijimen.org>**

---

**E-mail: [tjm@taijimen.org](mailto:tjm@taijimen.org)**

---

© 2020 TAI JI MEN

Kostenloses Exemplar

