



SHENG AI TANG

**Praxen für Akupunktur &
Chinesische Medizin**

Hauptstrasse 51
9053 Teufen AR
Hauptstrasse 1
9320 Arbon TG
Tel: 071 333 15 77
078 771 35 77

www.tcmjin.ch

www.shengaitang.ch

Brief an den Patientinnen und Patienten während der Viren Zeit

Liebe Patientinnen und Patienten,

Da in der Schweiz bereits viele Fälle von Coronavirus aufgetreten sind, möchten wir als TCM-Therapeuten aus chinesische medizinische Ansicht Ihnen ein paar Vorschläge geben, um die Ausbreitung und mögliche Ansteckung zu vermeiden.

1. Keine Panik! Vermeiden Sie extrem Stimmung Schwankungen. Gehen Sie ruhig an die Sachen hinein. Schlechte Laune sorgt auch für ein geschwächtes Immunsystem.
2. Hohe Schlafqualität stärkt Ihre Abwehrkräfte. Behalten Sie deswegen ein regulärer Lebensstil und gehen Sie nicht später als 23 Uhr ins Bett.
3. Auch hier betonen wir das genügende Wasser zu trinken, z. B. ca. 45 Grad Tee oder lauwarmes Wasser. Es ist wichtig für Ihr Stoffwechsel und somit physiologische Funktionen.
4. Vermeiden Sie scharfes Essen und kalte Milchprodukte. Eine balancierte Ernährung von Proteinen, Gemüse und Kohlenhydrate gehört dazu.
5. Meiden Sie Menschen Mengen, reduzieren Sie die Frequenz des Ausgangs. Waschen Sie sorglich die Hände, husten und niessen in den Ellenbeugen. Ein Mundschutz wird für erkrankte Personen empfohlen, um die gesunden zu schützen.
6. In der chinesischen Medizin werden Lunge und Dickdarm als Einheit gesehen, achten Sie deswegen auf reguläre Stuhlgängen.
7. Halten Sie sich warm, besonders Nacken und Torso.
8. Von sportlichen Aktivitäten im freien wird abgeraten. Achten Sie auf eine moderate Intensität, um Schweissausbrüche zu vermeiden.

Wir beraten sie gerne bei Bedenken und wünschen Ihnen ein gesunder Alltag in dieser besonderen Zeit.