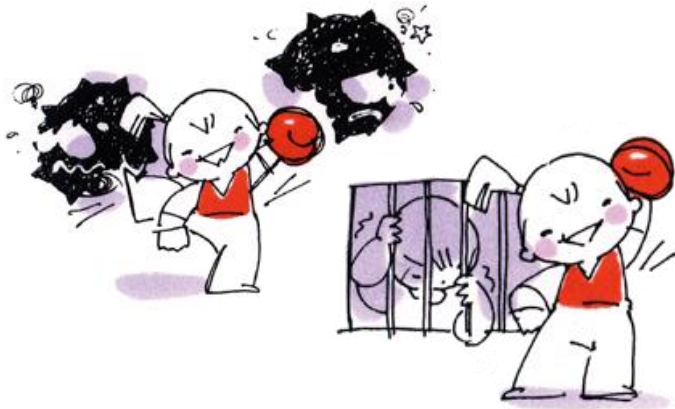




E Handbuch fir Krankheitsprävention a Gesondheetsschutz

# Präventiv Moossnamen fir Gesondheet a Wuelbefannen



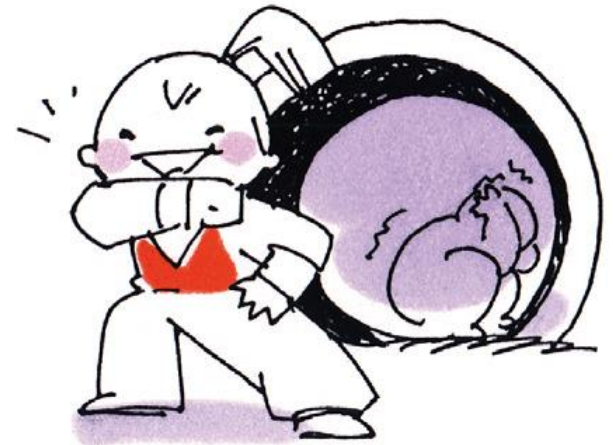
Gratis Kopie



## D'Definitiou vum richtige Gesondheet

D'Definitiou vum Gesondheet vun der Weltgesundheitsorganisatioun (WHO) ass "e Staat vum komplette kierperlechen, mentalen a soziale Wuelbefannen an net nëmmen d'Feele vum Krankheet oder Inflamitéit." Nëmme wann eng ganz Gemeinschaft gesond ass kann d'Gesondheet vun hiren eenzelne Membere geschützt ginn.

Nëmme wann all eenzelne Member gesond ass, kann d'Gemeinschaft als Ganz gesond bleiwen.





## Präventiv Moosnamen fir Gesondheet a Wuelbefannen

Fir gesond ze bleiwen, musse mir souwuel ëm eis intern wéi och fir extern Ëmfeld këmmere. D "'intern Ëmfeld" bezitt sech op eise Kierper a Geescht. Den Immunsystem ze verbessere an d'Gläichgewicht vum Kierper a Geescht ze halen si wesentlech fir ustiechend Krankheeten ze vermeiden.

All Zell am Kierper huet d'Fäegkeet sech selwer ze schützen. Awer wann e gewëssen Deel vum Kierper schwach ass, kënnen Erreger an de Kierper erakommen. Wann eng Persoun sech dacks bannen erfëllt fillt, positiv Gedanken denkt, a weider säi Kierper mat gudder Energie opfëllt, da gi gutt Zellen regeneréiert a schlecht eliminéiert. Also, Dir wäert net krank ginn einfach.



# Verbessert den Immunsystem = Effektiv Präventioun vu Krankheeten

## Vermeit déi dräi Saache fir gesond ze bleiwen

Erënnert lech dacks drun déi "dräi Saachen" ze vermeiden well psychesch gesond bleiwe wichteg ass fir ustiechend Krankheeten ze vermeiden.

1. Gitt net rosen.

2. Maacht lech keng Suergen.

3. Gitt net ängschtlech.

1 Gitt net rosen.

Wann Dir an enger gudder Stëmmung sidd, kënt Dir physesch a mental Balance behalen.



2

Maacht lech keng Suergen.

Wann Dir gutt fir alles virbereet sidd, sidd Dir net besuergt.



3

Gitt net ängschtlech.

Wann Dir d'Situatioun versteet, sidd Dir net ängschtlech.



# Follegt de Fënnef Saachen gesond ze bleiwen

Follegt déi "fënnef Saachen" fir eng zolidd Basis fir e gesond Liewen ze bauen a schützt Iech virun der Gefor vu Krankheeten.

1. Wäscht Är Hänn dacks.

2. Drénkt méi waarmt Waasser.

3. Ausübt méi.

4. Sief frou.

5. Sief virsiichteg.



1

**Wäscht Är Hänn dacks**  
fir d'Iwwerdroung vu Pathogenen  
ze stoppen.

2

**Drénkt méi waarmt Waasser**  
fir Gëfter aus dem Kierper ze  
huelen.



3

**Ausübt méi**  
fir Äre Stoffwechsel ze verbessern  
a kritt Är deeglech Dosis Sonn fir  
Äert Immunsystem ze verbessern.



4

**Sief frou**  
fir Äert Immunsystem eropzesetzen.

5

**Sief virsiichteg.** Opgepasst  
op Transmissiounsrouten a  
präventiv Moosnamen.



# Wäscht Är Hänn Dacks zu Vermeiden Krankheet Transmissioun

Vill vun de bekannte Viren ginn haauptsächlech duerch kierperlech Flëssegeete vun engem Patient iwwerdroen (Sputum, Schleck, Naseschleim, Tréinen, Som, Blut, Urin, Hocker), Bëss vu Vektoren (Moustique, Floumaart oder aner Insekten) oder Ausscheidung vu Ratten. Är Hänn wäschen hëlleft dacks Pathogenen aus den Hänn. Dëst ass en effektive Wee fir ze vermeiden datt Erreger an Ären Aen, Nues a Mond kommen.

- Wäscht Är Hänn ier Dir eppes beréiert nodeems Dir Heem komm sidd.
- Wäscht Är Hänn ier Dir Ären oder aneren d'Aen, d'Nues oder de Mond beréiert.
- Wäscht Är Hänn ier Dir iesst oder virbereet.
- Nodeems Dir Heemkomm sidd, wäscht Är Hänn ier Dir eppes beréiert.
- Nodeems Dir öffentlech Aariichtunge kontaktéiert hutt, wéi Gelänneren, Dierhänn, Liftknäpper an öffentlech Telefonen, musst Dir d'Hänn fir d'éischt wäschen wann Dir op den designéierte Punkt zrëckgitt





## Erstellt eng freedeg Atmosphär a Verbessert Är Immunitéit

Glécklech ze bleiwen, gutt Wieder ze soen, en häerzlecht Häerz ze pflegen, a gutt Dote maachen, kann hëllefen, Ären Immunsystem ze stäerken a sech vu Krankheeten ze schützen.

Glécklech ze sinn hëlleft lech:

- ⊙ Muskelen entspanen.
- ⊙ behalen en normale Blutrock, Häerzschlag, a gudde Metabolismus.
- ⊙ behält e gesunde Teint.
- ⊙ verstärkt Äert Immunsystem.

---

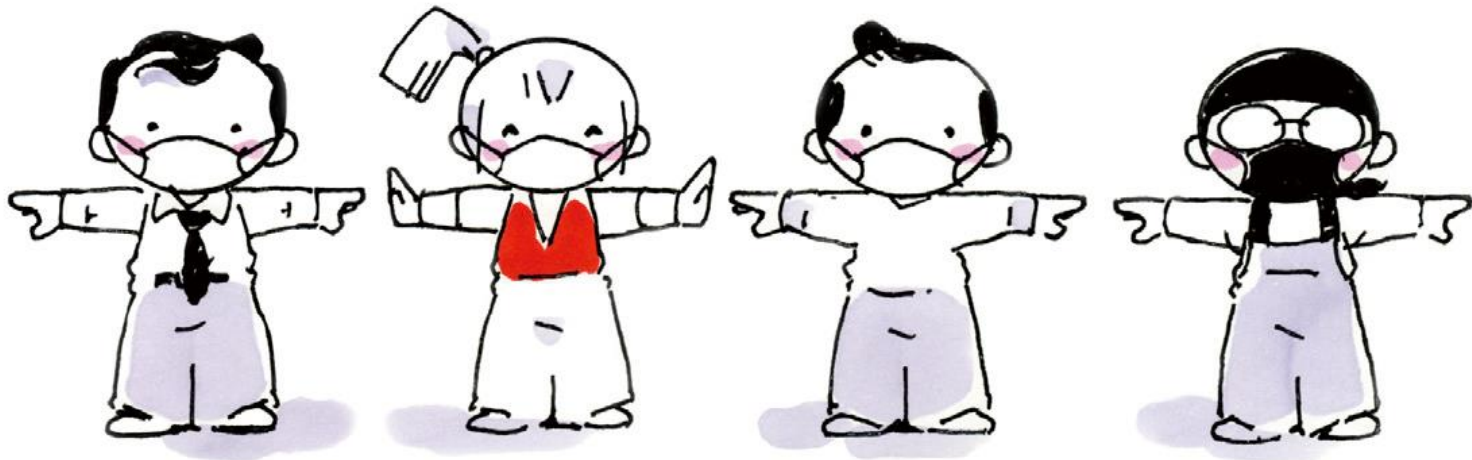
## Kontrolléiert Äert Temperament Passt op Äre Kierper op

Gitt rosen beaflosst dech an anerer physesch a geeschteg. Denkt drun net rosen ze ginn. Dëst ass gutt fir lech an anerer.



## Bleift sécher a geson

Halt sozial Distanz, wäscht dacks d'Hänn, verzicht op d'Aen, d'Nues an de Mond ze beréieren, a verbessert d'Lungekapazität an d'Immunitéit..





# Sidd virsiichteg a maach der keng Suergen. D'Situatioun verstoen an net Angscht maachen.

Krankheeten kënne ganz einfach duerch enke Kontakt zu Persoun an internationalen Transport iwverdroe ginn. Richteg an nätzlech Informatioun iwver Krankheetspräventioun ze kréien kann lech hëllefen oppassen ze bleiwen a Besuergnëss duerch Rumeuren ze vermeiden.

E rouege Geeschtil kann onnéideg Besuergnëss reduzéieren. Suerg, Angscht an Drock hëllefen näischt. Si produzéieren méi Toxine am Kierper a schwächen säin Immunsystem.

Dofir, fir sécher ze bleiwen,  
ass e relaxen a stabilit Häerz de Schlëssel.  
Also, alles wäert gutt ginn.



# Gesondheetsschutz Checklëscht

Benutzt déi richteg Methoden fir Ären Alldag ze këmmen an erënnert lech drun et all Dag ze maachen.

## Diät:

- Drénkt méi waarmt Waasser a schweesst méi fir Gëfter aus Ärem Kierper ze entfernen.
- Gargelen mat Salzwaasser.
- Halt eng ausgeglach Ernährung andeems Dir méi Geméis an Uebst iesst.
- Iessen heefeg doheim an haalt Är Kichegeschir propper.

## Kleedung:

- Ännert Är Kleeder dacks a wäscht Är Ënnerwäsch an aner Kleeder getrennt.
- Huel Handdicher an Toilettepabeier mat.

## Wunnensbau:

- Eng gutt Belëftung an de Gebaier behalen.
- Halt d'Ëmwelt propper.
- Schlof genuch.



## **Verkéier:**

- Vermeit besicht schlecht gelëfter a voll Plazen.
- Vermeit déi Krank ze besichen, ausser et ass néideg.
- Halt e properen Ofstand wann Dir mat aneren schwätzt.  
Droen eng Mask wann Dir iwverfëllt Plazen erakënnt oder erausgitt oder den öffentlichechen Transport hëlt.

## **Gesond:**

- Huel Är Temperatur wann Dir lech net gutt fillt. Kuckt en Dokter wann Dir Féiwer hutt
- Opgepasst op déi lescht Epidemie Präventiounsinformatioun an absorbéiert d'korrekt Gesondheetsmethoden.
- Benotzt Telefon, Video oder sozial Software fir lech ëm Famill a Frënn ze këmmen, deelt dat richtegt Konzept vun der Epidemiepräventioun a gitt hinnen de Friden am Kapp.

## **Aktivitéity:**

- Maacht Übung a rascht richtig.
- Bleift 5 bis 7 Minutten den Dag an der Sonn.
- Singt all Dag méi positiv Lidder fir gutt Stëmmung ze halen.





## Hëlleft een deem aneren Bleift sécher a gesond

Mir gehéieren zu enger grousser Famill. All Eenzelt seng Gesondheet ass matenee verbonnen. Eis Sécherheet hänkt vun lech a mir of.

D'Verbredung vu ustiechende Krankheeten ze verhënneren ass jidderee säi Geschäft. Nëmme wann den Immunsystem vun all Mënsch verbessert gëtt, kënne mir d'Transmissioun vu Krankheeten stoppen. Wa mir e gutt Häerz pflegen, gutt Wieder soen, gutt Dote maachen a dës Tipps fir Préventioun vu Krankheeten üben, kënne mir d'Gläichgewicht vum Kierper a Geescht behalen.



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

