

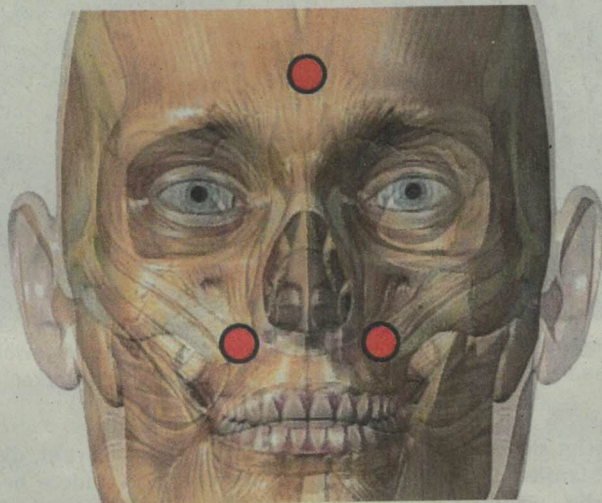
So bleiben Sie langfristig gesund

entlich weniger auf
auf Einzelfallebene.
ten die für die Ta-
e angeführten Ver-
relativ einfach in der
sung berücksich-

Weiterführung der
n Abrechnung sei-
Krankenhäuser in
ich noch nicht ent-
n. „Ich bin wirklich
über, dass bei eini-
tern von Kranken-
id Medizinischem
rnst der Lage noch
kommen zu sein
gedacht wird, es
business as usual'
itergehen“, meint
ach wie vor gebe es
abweisungen durch
sen und weiterhin
Medizinische Dienst
rt Unterlagen an.

ristverlängerungen
Vereinbarung der
rtung sowie die ge-
duzierung der Prüf-
zwar hilfreich, aller-
ite dies neuen Auf-
die Stornierung be-
Krankenhaus einge-
nd bearbeiteter An-
ler Beibehaltung der
rechnung nach
der Rechnungsprü-
weiterhin ärztlich
erisch qualifizierte
durch Kodierung,
g und Bearbeitung
n abseits der Patien-
ng gebunden.

s der noch zuneh-
tientenzahlen sowie
nden Infektionen
zinischen Personal
Sicht des Klinikver-
ssen völlig unver-
linerseits rekrutiere
instudierende und
itarbeiter, um sie in
gung einzusetzen.
s belaste man quali-
erfahrene Mitarbei-
rechnung und Prü-
en.
magu



Behandlungs-Punkte: das „Magische Dreieck“

BILD: DGT/CM

Die Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin in Heidelberg setzt sich seit Jahrzehnten für die sinnvolle Kombination aus westlicher und Chinesischer Medizin ein. Sie hat zahlreiche Forschungsinitiativen auf den Weg gebracht und bemüht sich, die Erkenntnisse aus der chinesischen Medizinwissenschaft mit der hiesigen etablierten Medizin zu verbinden.

Gerade in Zeiten von Corona kann dieses Wissen von hohem Wert sein. So gibt es spezielle Abkochungen von Heilkräutern, deren Wirkmechanismen durch neue Forschungsergebnisse bestätigt wurden. Sie helfen gegen eine Reihe von viralen Erkrankungen, jedoch liegen verständlicherweise zurzeit noch keine kontrollierten klinischen Studien zum Coronavirus vor.

Die Gesellschaft hat west-östliche Vorbeugungs- und Behandlungstipps formuliert.

1. Waschen Sie sich die Hände und benutzen Sie wenn möglich auch Desinfektionsmittel.

2. Unter normalen Umständen reicht ein Meter Abstand (face to face). Hustet unser Gegenüber, dann vergrößert sich dieser Abstand auf zwei Meter.

3. In Asien tragen viele Menschen, die eine Erkältung haben, Gesichtsmasken (commu-

nity masks). Wir sollten das in unsere Kultur übernehmen und unsere Mitmenschen vor Erkältungen schützen.

4. Manche Menschen sitzen sich am Arbeitsplatz zu eng gegenüber, andere sitzen an Treppen mit starkem Publikumsverkehr. Viele Supermärkte haben Plexiglasscheiben aufgebaut. Wenn Sie keine Plexiglasscheibe haben, hier unser Tipp: Spannen Sie Frischhaltefolie aus dem Supermarkt zwischen Ihre Schreibtischlampen, Computerbildschirme und ähnliches. So bauen Sie einen billigen und wirksamen „Spuckschutz“.

5. In Asien isst man zum Schutz vor Erkältungen gerne am Abend Hühnersuppe mit Ingwer. Frischer Ingwer ist zurzeit stark nachgefragt, zur Not geht auch getrockneter Ingwer aus dem Gewürzregal. Auch Ginseng findet hier Verwendung.

6. Benutzen Sie die sogenannten Power Spices: Curry, Knoblauch, Ingwer, Meerrettich und Senf. Sie alle entschlacken und stützen nach der Chinesischen Medizin die Immunität.

7. Die Chinesische Medizin kennt wirksame Heiltees, die teilweise antivirale Bestandteile enthalten. Diese Zubereitungen müssen von einem Arzt verschrieben werden. Man schreibt

ihnen in China eine Schutzwirkung und eine sehr gute Wirkung gegen die Symptome von Covid-19 zu. Klinische Studien sind noch Mangelware, aber auch die Erfahrungen in Deutschland sind positiv.

8. Hüten Sie sich vor Übererschöpfung, auch das macht Ihr Immunsystem angreifbar. In China gibt es spezielle Qigong-Übungen wie die sogenannte „Weiße Kugel“. Sie haben nachgewiesene Wirkungen bei Angst, Konzentrationschwierigkeiten und dienen der Vorbeugung.

9. So machen Sie die Nase in der Erkältungszeit, bei Heuschnupfen oder Allergie frei: Nehmen Sie hierzu einen Zimmerschlüssel mit gerundeter Spitze oder einen Autoschlüssel und drehen Sie ihn auf den Punkten des sogenannten „Magischen Dreiecks“ jeweils achtmal in die eine und dann in die andere Richtung. Behandeln Sie alle drei Punkte jeweils dreimal achtmal. Fangen Sie am besten auf der Seite des Nasenlochs an, das am stärksten verstopft ist und arbeiten Sie sich dann weiter zur Stirn und dann zum anderen Nasenloch vor.

10. Auch aus der westlichen Homöopathie werden Erfolge bei der Behandlung und Prävention gemeldet. Empfohlen wird vor allem das Mittel Arsenicum album, dessen Potenz individuell festgelegt wird. Es hat sich in vielen Fällen auch im Heidelberger Institut der Deutschen Gesellschaft für TCM bewährt. Auch hier liegen noch keine klinischen Studien vor. Nebeneffekt: wie eine Reihe weiterer homöopathischer Mittel wirkt es auch gegen die Angst, die viele Menschen aufgrund der existenziellen Bedrohung zurzeit empfinden. Nachteil: Die Mittel müssen genau nach dem Persönlichkeitstypus gewählt werden. Ärzte für Homöopathie und Naturheilkunde finden Sie im örtlichen Branchen-Telefonbuch.
dgtcm/mmh

i Weitere Informationen:
www.dgtcm.de