

Empfehlung zur Prävention und Therapie grippaler Infekte / Atemwegsinfektionen

Prävention / Stärkung Immunsystem:

Bewegung, Ernährung in Bioqualität mit viel Gemüse, Kneipp Anwendungen / Wechselgüsse

Empfohlene tägliche Mikronährstoff-Zufuhr	Morgens	Mittags	Abends
Vitamin C 500mg (auch möglich über Stachelbeere, Kiwi, Brokkoli, Orangensaft oder Sanddornsaft usw.)	1	1	1
Vitamin A 500 IE (zum Essen, auch als retinolhaltiges Öl möglich)	0	0	1
Vitamin D3 4000 IE (zum Essen) – Juni bis September nicht notwendig	0	0	1
Selen 100µg (nüchtern, als Natriumselenit)	1	0	0
Zink 25mg (nüchtern, z.B. als Zinkorotat)	0	0	1
Omega 3 Fettsäuren 1g	1	0	0

Therapieempfehlung grippaler Infekte / Atemwegsinfektionen:

Bei den ersten Anzeichen eines Infektes und nur für kurze Zeit einzunehmen.

Kurzzeitig während eines Infektes empfohlene tägliche Mikronährstoff-Zufuhr	morgens	mittags	abends
Metavirulent (nur bei Indikation, homöopathisches Medikament)	20 Tropfen stündlich (2. Tag 3x20ggt bis Tag 4)		
Vitamin C 1g (oder 7,5g als Infusion falls möglich)	2	2	2
Vitamin A 10.000 IE (zum Essen - nicht in der Schwangerschaft)	0	0	1
Vitamin D3 5.000 IE (zum Essen)	0	0	1
Selen 300µg (nüchtern, als Natriumselenit)	1	0	0
Zink 50mg (vor dem Schlafengehen, z.B. als <u>Lutsch</u> tablette mit Zinkacetat)	0	0	1
Omega 3 Fettsäuren 1g	3	0	0

