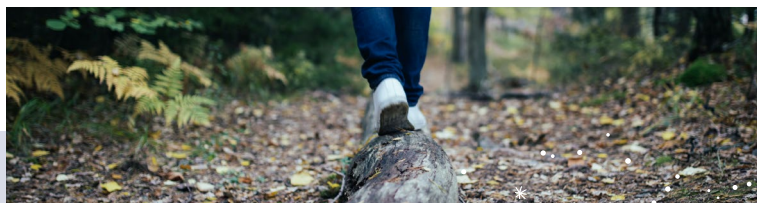
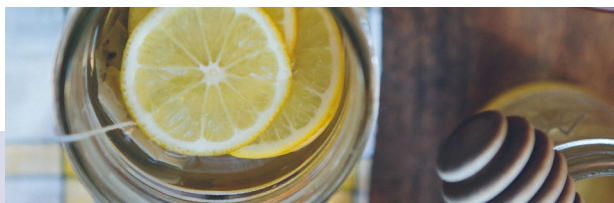


**Empfehlungen zum individuellen Beitrag  
für Ihre Gesundheit**  
in Bezug auf CORONA-Infektionen und  
GRIPPALE INFEKTE neben Schutzimpfungen



**PRÄVENTION | VORBEUGUNG über die Wintermonate**

**Zur Stärkung des Immunsystems:**

- tägliche Spaziergänge an der frischen Luft, Waldspaziergänge
- Atemübungen (Bauchatmung, Vagusatmung, box breathing, humming)
- Wechselbäder/-duschen, Sauna, Kneippen
- 3 Portionen frisches Gemüse täglich, 1-2 Portionen Obst ( 1 Portion = 1 Hand voll )
- Achtsamkeit u Resilienz stärkt, schlechter Streß schwächt unser Immunsystem

| empfohlene Mikronährstoffzufuhr | zur Vorbeugung        | bei ersten Infektanzeichen | bei nachgewiesenem Covid | Hinweis   |
|---------------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|---|
| Vitamin C                       | 500 - 1000mg 2x tgl.  | 500 - 1000mg bis 5x tgl.   | 500 - 1000mg bis 5x tgl. | Reduktion bei Druchfall, natürliches Vitamin C ha |
| Vitamin D                       | 1000 - 3000IE 1x tgl. | 5000IE 1x tgl.             | 5000IE 1x tgl.           | gewichtsadaptiert                                 |
| Vitamin A                       | 5000IE 1x tgl.        | 10000IE 1x tgl.            | 10000IE 1x tgl.          |   |
| Zink                            | 25mg 1x tgl.          | 25mg 2x tgl.               | 25mg 2x tgl.             | mit viel Flüssigkeit                              |
| Selen                           | 100ug 1x tgl.         | 200ug 2x tgl. (14 Tage)    | 200ug 2x tgl. (14 Tage)  |   |
| Quercetin (optional)            | 250mg 2x tgl.         | 250mg 2x tgl.              | 250mg 2x tgl.            |   |
| Schwarzkümmel                   | 40mg/kg KG            | 80mg/kg KG                 | 80mg/kg KG               |   |
| Melatonin (optional)            | 1-2mg abends          | bis 10mg abends            | bis 10mg abends          | 30min vor dem Schlafen                            |
| Curcumin (als Ergänzung)        |                       | 500mg 2x tgl.              | 500mg 2x tgl.            |   |

**Zusätzliche Maßnahmen**

- regelmäßige Händehygiene mit warmen Wasser und Seife
- Mundspülungen 1-2x täglich mit Listerine oder Mundwasser mit ätherischen Ölen
- Nasendusche mit Meersalz 1-2x täglich