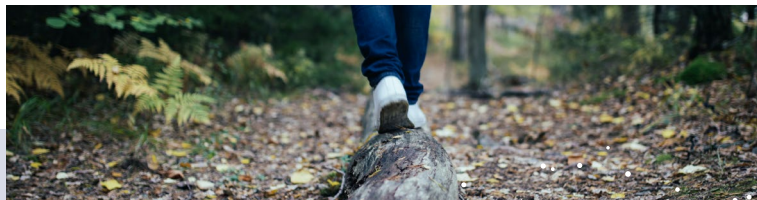


**Empfehlungen zum individuellen Beitrag
für Ihre Gesundheit**
in Bezug auf CORONA-Infektionen und
GRIPPALE INFEKTE neben Schutzimpfungen



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 - 1.000mg 2x tgl.	500 - 1.000mg bis 3x tgl.	500 - 1.000mg bis 5x tgl.	Reduktion bei Durchfall, natürliches Vitamin C hat bessere Bioverfügbarkeit
Vitamin D	1.000 - 3.000IE 1x tgl.	5.000IE 1x tgl.	5.000IE 1x tgl.	gewichtsadaptiert
Vitamin A	1.000IE 1x tgl.	2.000IE 1x tgl.	10.000IE (14 Tage)	
Zink	25mg 1x tgl.	25mg 2x tgl.	25mg 2x tgl.	mit viel Flüssigkeit
Selen	100ug 1x tgl.	200ug 2x tgl. (14 Tage)	300ug 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.	

Lassen Sie sich bei der Produktauswahl von Ihrer Apotheke beraten. Beugen Sie vor!

Zusätzliche Maßnahmen

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

Bei Verschlechterung Ihres Allgemeinzustandes kontaktieren Sie bitte immer einen Arzt!