

Coronavirus COVID-19 Was tun zur Prophylaxe?

1. Vitamine und Mineralstoffe

- **Vitamin C, 1000 -2000 mg tgl, liposomal 900mg (Antioxidans, Schutz Immunsystem)**

Vitamin C 1000 von Burgerstein: 1-2 Tabletten

Sanasis Vitamin C liposomal : 15 ml

Redoxon Vit C 500 Kautabletten : 2-4 KT

- **Vitamin D, 4000 I.E.** (Schleimhautstärkung, Barriere für eindringende Viren)
- **Vitamin A, 2000-3000 I.E.**
- **Selen, 150 – 300 microgr** (aktiviert Antioxidanzien, anti-infektiös)
Selen Olibanum Kapseln mit Na-Selenit: 1 Kapsel (1. Wahl)
Selenvital von Burgerstein: 2 Tabletten (2. Wahl)
- **Zink, 20mg tgl.** (Immunsystem, v.a. in Kombination mit Vitamin C)
Burgerstein Zinkvital: 2 Tabletten
Zink Biomed plus C (5mg Zink und 30mg Vitamin C): 4 Tabletten

2. Immunsystem allgemein

- Spengler Virus influenza comp D13: 3-5x 3 Sprühstösse in die Armellenbeuge oder in Mund/Nase
- MFT Ecinacea: 3-5x 3 Tropfen einnehmen
- MFT Propolis: 3-5xt 3 Tropfen einnehmen
- Spagyrik Honigkomplex: 3-5x 3 Sprühstösse in den Mund
- Omni Biotic Stress repair: 1 Beutelinhalt in Wasser gelöst trinken (für immunsupprimierte Patienten nicht empfohlen)
- Metavirulent Tropfen, 1-3x 20 Tropfen einnehmen

3. Schleimhautschutz

- Udo`s Choice oder Leinöl: jeden Tag 2 Esslöffel einnehmen
- Phytomed Leinöl Kapseln: 3x2 Kapseln
- Phytomed Fischöl Kapseln: 3x2 Kapseln zum Essen
- Cystus Tee 3 Tassen tgl., Cystus 052 Bio Lutschtabletten: mehrmals 1 Tablette

4. Weitere Schutzassnahmen:

- Brille tragen bei Kontakt mit vielen Menschen
- Regelmässig die Hände gründlich mit Seife waschen
- Wenn keine Seife und Wasser vorhanden: Hände mit Desinfektionsmittel desinfizieren

Anmerkung: Dosierungsangaben sind pro Tag zu verstehen