



## Basismaßnahmen

### zur Förderung eines milden Verlaufes bei COVID-19

(Am besten im Gesamtpaket!)

Am besten alles für den Bedarfsfall vorbereiten und ab einem positiven PCR-Test bzw. ab den ersten Krankheitssymptomen mit allen Präparaten beginnen!

#### Ausreichend Schlaf

Schlaf ist ein zentraler Heilfaktor in der Prävention aber auch Therapie von allen Infektionskrankheiten. Sie können Ihre Schlafqualität durch ein leichtes und frühes Abendessen fördern.

#### Mäßig Bewegung, kein Sport

Im Krankheitsfall benötigt unser Organismus körperliche Schonung, dann besser kein Sport. Wenn möglich, immer wieder aufstehen und mäßig bewegen (keine absolute Bettruhe!), um einer Thrombosebildung in den Beinen vorzubeugen.

#### Ausreichendes Trinken

Ausreichendes Trinken fördert die Entgiftung über Niere und Leber. Durch ausreichendes Trinken werden außerdem die Schleimhäute unserer Atemwege feucht gehalten, was wiederum die lokale Immunabwehr unterstützt.

Am besten stilles Wasser, blonde Kräutertees, über den Tag verteilt, mindestens 2-3 l pro Tag.

## Mikronährstoffe

### Vitamin C hochdosiert

*Wirkung: Vitamin C aktiviert Abwehrzellen und verhindert überschießende Entzündungsreaktionen*

Zitrusfrüchte werden sehr oft als Vitamin-C-Bomben beschrieben. 2 Orangen enthalten bereits den Tagesbedarf an Vitamin C. Dieser liegt bei etwa 100 mg.

Um das Immunsystem jedoch effektiv zu unterstützen, benötigt es **viel höhere Dosierungen: 4000-6000 mg** - pro Tag. Diese hohen Mengen kann man dem Körper über Lebensmittel nicht mehr zuführen. Dafür sind reine Vitamin-C-Produkte notwendig.

Optimal ist „gepuffertes (säurefreies) Vitamin C“. Dieses wird gut aufgenommen und ist auch bei empfindlichem Magen sehr gut verträglich. Da der menschliche Verdauungsapparat pro Stunde nur eine begrenzte Menge an Vitamin C aufnehmen kann, am besten die Kapseln bzw. das in Wasser aufgelöste Pulver **über den Tag verteilt** zu sich nehmen. Bei zu hohen Dosierungen können Blähungen oder auch zu weicher Stuhl (Durchfall) auftreten, dann die Dosierung reduzieren.

*Produktempfehlungen:*

„Mehrwert-Vitamin C“ – Nicapur (Kapseln, Apotheke), „Gepuffertes Vitamin C“ – Pure Encapsulations (Kapseln, Apotheke), „Ester-C“ – Biogena ([www.biogena.com](http://www.biogena.com))

„Gepuffertes Vitamin C“ Pulver – Petrasch (Pulver, Apotheke, zB 1 TL als Tagesdosis über Tag verteilt trinken)



## Vitamin D

*Ausreichend hohe Vitamin-D-Spiegel (mind. 50ng/ml oder 125nmol/ml) sind wichtige Voraussetzungen für ein schlagkräftiges Immunsystem. Ohne zusätzlicher Einnahme von Oktober bis Mai leiden wir Österreicher auf alle Fälle unter einem teilweise schweren Vitamin D-Mangel.*

Dosierung: etwa 50 IE pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag (zB 4.000 IE bei 80kg Körpergewicht), bei Kindern zumindest 1500 IE pro Tag, am besten zu einer fetten Mahlzeit (meistens Mittagessen).

Bei Defiziten laut Blutuntersuchung sind auch höhere Dosierungen z.B. für 10 Tage sinnvoll.

Optimal sind Präparate, die 1.000 oder 2.000 IE pro Tropfen enthalten. Damit kann man die Dosierung besonders gut an das Körpergewicht anpassen.

*Übrigens: Vitamin D wirkt ohne Vitamin K genauso gut! Die Kombination mit Vitamin K ist v.a. bei Osteoporose sinnvoll! (zB VitaminD3-Tropfen Nicapur oder Biogena, jeweils 1.000 IE pro Tropfen)*

## Zink

*Wirkung: Zink reduziert die Virusvermehrung und wirkt damit ebenfalls antiviral. Zink verhindert das Andocken der Viren an den Rezeptoren der Schleimhautzellen. Somit verhindert Zink auch das Eindringen der Erreger in die Zelle.*

Dosierung:

Vorbeugend 15-30 mg pro Tag (am besten vor dem Abendessen) oder bei (im Vollblut) nachgewiesenen Defiziten auch mehr (zB 60mg).

Bei akuter Erkrankung anfänglich hochdosiert: Tag1 5x1 Kapsel a 30mg (über Tag verteilt), Tag2 4x1, Tag3 3x1, ab Tag4 2x1 (vor Mittagessen und Abendessen oder vor Abendessen und vor dem Schlafengehen)

*(zB Zinkcitrat 30mg (Nicapur oder Pure Encapsulations, beides in der Apotheke erhältlich oder bei Biogena [www.biogena.com](http://www.biogena.com)))*

## L-Lysin

*Wirkung: L-Arginin ist eine Aminosäure, welches für die Vermehrung von Viren notwendig ist. **L-Lysin** ist ein Gegenspieler von L-Arginin. Durch die Therapie mit **L-Lysin** wird dem Virus das für die Vermehrung notwendige L-Arginin entzogen und die Vermehrung der Viren damit verlangsamt.*

Dosierung: 3 x 500mg vor den Hauptmahlzeiten

*(zB L-Lysin 500 Biogena oder Pure Encapsulations)*

## Quercetin

*Wirkung: Ein sehr wirksames Antioxidans, das antivirale Effekte (auch gegen SARS-CoV2) aufweist*

Dosierung: 2 x 250 mg vor den Hauptmahlzeiten, für 2 Wochen

*(zB Quercetin Pure Encapsulations, enthält 250mg pro Kapsel)*