

Ergänzende Mikronährstoffe zur Immunstimulation

Mikronährstoff Verbindung	Dosierung ¹	Einnahmezeitpunkt	Vorschläge Präparate/Firmen ²
Vitamin D3 Cholecalciferol präventiv	Erwachsene: 40.000 I.E./Tag Kinder: 500 I.E./kg Körpergewicht; <u>Solange die</u> <u>Ansteckungsgefahr mit</u> <u>dem Corona-Virus</u> <u>besteht!</u>	mit dem Frühstück, nicht nüchtern	Vitamin D3 20.000 I.E. Kps. Fairvital Dosierung 1 x 2 Kps.morgens Für Kinder nach Körpergewicht !! Vitamin D3 flüssig 1000 I.E.Tropfen Fairvital Vitamin D3 Kps.a 5000 I.E Fairvital
Vitamin A Retinol präventiv	max. 2000-3000 I.E./Tag d.h. 2 Tropfen des empfohlenen Präparates; 3 Tropfen = 5000 I.E.	mit dem Frühstück, nicht nüchtern	z.B.: Vitamin A Tropfen von EXVital Vitahealth - 5000 I.E (1500 µg) pro Tagesdosis, 50 Ml= 1700 Tropfen, laborgeprüft, hochdosiertes Retinol - Vegan - Vitamin A flüssig Liquid, Hergestellt in Deutschland von: Exvital über Amazon
Vitamin C Calcium-Ascorbat präventiv	3-6g (3000-6000mg)/Tag Einschleichend dosieren! 1.Tag: 1-0-0 (insges. 1g) 2.Tag: 1-1-0 (insges. 2g) 3.Tag: 2-1-0 (insges. 3g) So weiter bis max.6g/ Tag. Evtl. werden nur geringe Dosen vertragen,abhängig von der Genetischen Entgiftungskapazität ! Siehe weitere Infos im Text zu Vitamin C.	→bei Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Hautjucken, Auftreten von Ekzemen oder Pickelbildung und mehr als 3 Durchfällen/Tag Dosis reduzieren	Vitamin C 1000 mg mit Hagebutte-500 Tbl. Fairvital (gepufferte Form !)
Selenmethionin präventiv	100-200µg/Tag Im Schnitt genügen 200µg/ Tag	mit Abstand zu den Mahlzeiten und anderen Mineralien ³	Selen 200 ug- aus Selenmethionin 120 Tbl. Fairvital Selen 50ug – 100 Tbl. Fairvital Hefepräparat mit Selenmethionin und Selencystein

Zinkpicolinat präventiv	15 – 45 mg/Tag Bei Virusinfekten: ev. mit Vitamin C und L-Lysin kombiniert;	abends, mit Abstand zu den Mahlzeiten (2h) und anderen Mineralien (v.a. Eisen) und Medikamenten ; verbesserte Aufnahme: mit Vitamin C;	Zink mit 15 mg Zink- 60 Kps. Fairvital Dosierung : 1x1 bis 1 x 3 Tbl/Tag
Magnesiumcitrat Magnesiumaspartat	1x1 – 3x1 Kps./ Tag je nach Verträglichkeit !	Mit Abstand zu den Mahlzeiten. Bei Auftreten von Durchfällen Dosisreduktion !	Magnesiumcitrat -120 Kps Fairvital je Kps. 400 mg Magnesiumaspartat 150 Kps. Fairvital
Änderungen in der Dosierung, der Art der Einnahme, bzw. zusätzliche Empfehlung beim Auftreten erster Symptome einer SARS-CoV-2 Infektion			
Mikronährstoff Verbindung	Dosierung ¹	Einnahmezeitpunkt	Vorschläge Präparate/Firmen ²
Vitamin D3 Cholecalciferol	Erwachsene: 80.000 I.E./Tag über 14 Tage , abhängig vom Verlauf auch länger, dann wieder 40.000 I.E./Tag Kinder: 1000 I.E./kg Körpergewicht über 14 Tage , abhängig vom Verlauf auch länger, dann wieder 500 I.E./kg Körpergewicht	w.o.	Vitamin D3 20.000 I.E. Kps. Fairvital Dosierung 1 x 4 Kps.morgens Für Kinder nach Körpergewicht !! Vitamin D3 flüssig 1000 I.E.Tropfen Fairvital Vitamin D3 Kps.a 5000 I.E Fairvital
Vitamin C Calcium-Ascorbat	Vitamin C Infusion: wenn ärztliche Durchführung möglich (10-30g 3x pro Woche).Nach Verträglichkeit steigern! Wichtige Hinweise: Infusionslösung sollte angewärmt sein, 30g auf 2 x 500 ml Injektionswasser verteilen ! 10-20g über 1 Stunde, 30 g über 3 Stunden langsam infundieren !, Dabei 1-2 Liter stilles Wasser trinken !		
L-Lysin	Erwachsene: 3-5g/Tag	über den Tag verteilt	z.B.: L-Lysin Kapseln von: FürstenMED® L-Lysin Kapseln - 1500mg L Lysine oder Pure Encapsulations

 präventiv
 bei ersten Symptomen eine SARS-CoV-2 Infektion !

¹Die **Dosierungen beziehen sich auf die gegenwärtige Situation** mit dem Ziel, einer SARS-CoV-2 Infektion vorzubeugen bzw. bei Infektion den Verlauf zu mildern. Sie sind **nicht für eine Dauereinnahme** gedacht.

²alle Präparate bei Amazon oder auch anderen Anbietern erhältlich

3 Es bestehen Interaktionen mit Alkohol, Abführmitteln und Zink und vor allem mit Vitamin C!