

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 besteht!</u>	mit dem Frühstück, nicht nüchtern	z.B.: 1) Vitamin D3 - Laborgeprüfte 5000 IE je Tropfen - 50ml (1750 Tropfen) - in MCT-Öl aus Kokos gelöst - Ohne Zusätze - Hergestellt in Deutschland über Amazon 40.000 I.E entsprechen 8 Tropfen 2) Vitamin D3 depot 20.000 I.E. Tbl. über Amazon 3) Vitamin D3 1000 I.E. Tropfen über amazon (für Kinder)
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 5000 I.E (1500 µg) pro Tagesdosis, 50 ml= 1700 Tropfen, laborgeprüft, hochdosiertes Retinol - Vegan - Vitamin A flüssig Liquid, hergestellt in Deutschland 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	z.B.: Ester-C 90 Tabletten Calciumascorbat mit Vitamin C- Metaboliten und Zitrusbioflavonoiden 1000mg hochdosiert Ester C
Selen Natriumselenit Präventiv	100-200µg/Tag Im Schnitt genügen 200µg/ Tag	mit Abstand zu den Mahlzeiten und anderen Mineralien³	z.B.: Selen Kapseln - 200µg - Hochdosiert aus Natriumselenit für optimale Bioverfügbarkeit - Vegane Kapseln aus Deutschland ohne Zusatzstoffe
Zink Zinkpicolinat Zinkorotat Zinkgluconat präventiv	30-50mg/Tag Bei Virusinfekten: ev. mit Vitamin C und L-Lysin kombiniert; Lutschtabletten Zink+C	abends, mit Abstand zu den Mahlzeiten (2h) und anderen Mineralien (v.a. Eisen) und Medikamenten; verbesserte Aufnahme: mit Vitamin C; verminderte Aufnahme: Eisen, Calcium, Phytinsäure etc.	Zinkpicolinat Zinkorotat 20; oder Zinkorotat Pos 40); oder Zinkgluconat Zinklutsch-Tabletten a 10 mg kombiniert mit Vitamin C, nu3 Premium Zink mit L- Histidine + Vitamin C
Magnesiumcitrat	1x1 – 3x1 Kps./ Tag je nach Verträglichkeit !	Mit Abstand zu den Mahlzeiten. Bei Auftreten von Durchfällen Dosisreduktion !	Premium Magnesiumcitrat Kps. - 2250mg davon 360mg elementares Magnesium pro Tagesdosis

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 <u>40.000 I.E./Tag</u> Kinder: 1000 I.E./kg Körpergewicht über 14 Tage , abhängig vom Verlauf auch länger, dann wieder 500 I.E./kg Körpergewicht	w.o.	z.B.: Vitamin D3 - Laborgeprüfte 5000 IE je Tropfen - 50ml (1750 Tropfen) - in MCT-Öl aus Kokos gelöst - Ohne Zusätze - Hergestellt in Deutschland über Amazon 80.000 I.E. entsprechen 16 Tropfen Alternativ 4 Tabl Vitamin D3 depot a 20.000 I.E. – über amazon
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: 2-3 g/Tag	über den Tag verteilt	z.B.: L-Lysin Kapseln L-Lysin Kapseln - 1500mg oder L- Lysine Kps. a 800 mg

Alternativ
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

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