

## Für eine starke Immunabwehr

### Mikronährstoffe und Vitalstoffe für ein gestärktes Immunsystem

Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen ist die Basis für ein starkes Immunsystem.

**Vitamin C – Ester 600 mg** (Tagesdosis), bei Erkältung 1,2 – 1,8 g (als Infusion 7,5 g)

**Vitamin E** – nur in Kombination mit Vitamin C [100 bis 200 mg (Tagesdosis)]

**Vitamin B6** – 25 – 50 mg /Tag zur Vorbeugung // 250 – 500 mg bei Infektionen

Generell unterstützt der gesamte **Vitamin B Komplex** die Immunbarriere von Haut, Schleimhaut und Atemwege.

**Zink** 15 – 30 mg /Tag (am besten abends)

**Selen** (im Vollblut testen) und bei Mangel ausgleichen. Es reduziert das Komplikationsrisiko (Superinfekte, Lungenentzündungen) bei akuten Infekten.

**Vitamin D3** 4000 – 5000 IE /Tag, am besten mit **Vitamin K2** kombinieren

**Lysin** 1000 – 1500 mg / Tag

### Vitalstoffe

#### Zistrose

#### Mykokomplex Immunsystem

**Antioxidantien** – sind Elektronengeber (kooperieren mit Vitamin C und E)

### Die Mitte – den Darm stärken (80 % der Immunabwehr)

#### Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr

#### Probiotika

Enzympräparate je nach Verdauungsleistung

Zucker, Milchprodukte (A 1 Milch), Gluten und Omega 6 Fettsäuren reduzieren

Gärung und Fäulnisprozesse im Darm vermeiden

Ausreichende Zufuhr von Omega 3 Fettsäuren

### Psychohygiene, Stressreduktion

### Bewegung – Grundlagen Ausdauertraining

### Schlaf fördern (Regeneration)

### Mitochondrien Medizin

### Aromatherapie

Verfasserin: Dr. Renate Zach (30.4.2020)

