

Vorbeugende Maßnahmen gegen

Corona – Virus (COVID-19)



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

***Ich bekomme von keiner Firma Provision!** Sondern ich empfehle die Produkte, die zu meinem jetzigen Kenntnisstand (20.03.2020) empfehlenswert und preiswert sind und keine unnötigen Zusatzstoffe beinhalten. - Alle Angaben ohne Gewähr.

Vitamin D (ohne Vitamin K2-MK7)

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten

Dosierung: 40 - 60 IE Vitamin D pro kg Körpergewicht (bei 70 kg 2.800 - 4.200 IE)

Labor: optimale Versorgung: 40 - **60** ng/ml oder 100 - **150** nmol/l

*Sunday natural** <https://www.sunday.de/d3-pur/vitamin-d-hochdosierte-vitamin-d3-5000-tropfen-1000.html/>

- **Vitamin D3 Tropfen 1000 IE** in Kokosöl für Kinder 30 ml ca. 10,- €

- **Vitamin D3 Tropfen 5000 IE** in Kokosöl für Erwachsene 30 ml ca. 10,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/vitamin-d3-tropfen-1000-ie-25-ml.html>

- **Vitamin D 2000 Duo Gold** Nutrigellets + Leinöl 180 Kps. ca. 54,- €

- **Vitamin D Tropfen** (pro Tropfen 1.000 IE, in Sonnenblumenöl) 25 ml ca. 25,- €

Vitamin C

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten

Dosierung: 3 x 1.000 mg mit Flüssigkeit

Labor: Bestimmung nicht hilfreich

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/vitamin-c-natuerlich/vitamin-c-1000mg-hochdosierte-natuerlich-vorratspack.html>

- **Vitamin C Plus 1000 mg** hoch dosiert & natürlich 100 Kps. ca. 14,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/ester-c-gold-90-kapseln.html>

- **Ester C® Gold** 90 Kps. 39,- €

Magnesium

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten als Magnesium-Citrat oder -Glycinat

Dosierung: ca. 3 x 100 mg

Labor: möglichst nicht im Serum bestimmen (optimal > 0,9 nmol/l)
im Vollblut: 1,38 - 1,50 mmol/l
in Erythrozyten: 2,25 - 3,0 mmol/l

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/magnesium-citrat/magnesiumcitrat-kapseln.html>

- **Magnesium Citrat** 120 Kps. ca. 10,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/magnesiumcitrat.html>

- **Magnesiumcitrat** 120 mg 90 Kps. ca. 22,- €

Praxis für Integrative
Chinesische Medizin

Sendlinger Str. 41 Rgb I
80331 München
Tel 089 - 260 18 560
Fax 089 - 260 18 832
info@leist-chinesische-medizin.de
www.leist-chinesische-medizin.de

Vorbeugende Maßnahmen gegen

Corona – Virus (COVID-19)



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Zink

Einnahme: abends vor dem Schlafen oder als Lutschtablette für Kinder, als Zink-Gluconat, -Histidin, -Orotat oder -Picolinat

Dosierung: 20 - 30 mg (Kinder entsprechend Körpergewicht weniger)

Labor: Bestimmung nicht hilfreich

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/zink-kapseln-25-hochdosierte-zinkbisglycinat-plus-vitamin-c-set.html>

<https://www.sunday.de/bio-zink/bio-zink-kapseln-20-hochdosierte-guavenblatt-extrakt-set.html>

- **Zink 25 mg** hoch dosiert (Zink Bisglycinat) + natürliches Vitamin C 120 Kps. 19,- €

*Biogena** (<https://www.biogena.com/de-AT/produkte/zinkcitrat-30-60-kapseln-1.html>)

- **Zink Citrat 30 mg** 60 Kps. 23,- €

Selen

Einnahme: morgens beim Aufstehen (kann zusammen mit Schilddrüsenhormonen genommen werden), nur als Natriumselenit oder Natriumselenat (anorganisch), nicht als Selenomethionin (organisch)!

Dosierung: 100 µg (Kinder entsprechend dem Körpergewicht weniger)

Labor:
Vollblut 140 – 160 µg/l 1,78 – 2,03 µmol/l
Serum 120 - 140 µg/l 1,52 - 1,78 µmol/l

*Sunday Natural** <https://www.sunday.de/natriumselenit/natriumselenit-100-mcg.html>

- **Natriumselenit 100** 180 Kps. 10,- €

*Biogena** <https://www.biogena.com/de-DE/produkte/selenit-200.html>

- **Selenit 200** 90 Kps. ca. 22,- €

jeden zweiten Morgen eine Kps.

Weitere empfehlenswerte Firmen*:

- *Biogena* hat in München einen Laden am Viktualienmarkt neben Kustermann

- *Nature Love*: <https://www.nature-love.de/collections/produktportfolio>

- *Solgar*: <https://www.solgar.com/>

- *pure encapsulations*: <https://www.purecaps.net/de/produkte>

Quellen:

U. **Gröber**: Mikronährstoffe. Metabolic Tuning – Prävention – Therapie.

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart. 3. Auflage 2011

Dr. v. **Helden**: https://www.youtube.com/results?search_query=corona+viorus+vitamin+d

Prof. C. **Mang**: https://www.youtube.com/watch?v=sd_PncrJXmQ

Orthomolecular.org: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n04.shtml> (Zugriff 28.02.2020)

M. Zimmermann, H. Schurgast & U. **Burgerstein**: Burgerstein. Handbuch Nährstoffe. Trias Verlag Stuttgart, 13. Aufl. 2018

Praxis für Integrative
Chinesische Medizin

Sendlinger Str. 41 Rgb I
80331 München

Tel 089 - 260 18 560

Fax 089 - 260 18 832

info@leist-chinesische-medizin.de

www.leist-chinesische-medizin.de