

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Oder:

Was brauche ich, um gesund älter zu werden und gesunde Kinder zu bekommen?

aktualisiert Mai 2024



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

*Ich bekomme von keiner Firma / Apotheke Provision! Sondern ich empfehle die Produkte, die zu meinem jetzigen Kenntnisstand (Mai 2024) empfehlenswert und preiswert sind und keine unnötigen Zusatzstoffe beinhalten.

Alle Angaben ohne Gewähr - bei offensichtlichen Fehlern bitte an mich weiter leiten

Natürlich ist es empfehlenswert, vor der Einnahme eine **Blutabnahme** zu machen, um die Spiegel z.B. von Vitamin D, Selen (im Vollblut), Magnesium (in den roten Blutkörperchen) und den Omega-3- Index zu bestimmen, um dann die genauen Dosierungen festzulegen. Aber leider wird dieses präventive Vorgehen von unserem „Gesundheits“system nicht bezahlt; genauso wenig wie die Erstattung dieser lebenswichtigen Mikronährstoffe.

Die Dosierungen für Kinder und Jugendliche können anhand vom **Körpergewicht** selbst ermittelt werden. Die **vorgeschlagenen Dosierungen sind viel höher** (so genannter off-label-use) als die Vorgaben der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung), da diese erfahrungsgemäß meist zu niedrig sind.

Die dargestellten Mikronährstoffe dürfen in den angegebenen Dosierungen auch in der **Schwangerschaft** und **Stillzeit** eingenommen werden. Besonders **Kinder** und **Jugendliche**, **Ältere** und **chronische Kranke** brauchen diese **essentiellen Grundbausteine** unseres Stoffwechsels und Immunsystems!

Bezugsquellen:

Fraunhofer Apotheke: Fraunhoferstr. 38 80469 München, **Tel: 089 – 201 23 27**

Biogena: Rosental 7 / Viktualienmarkt, 80331 München, **Tel.:089 – 262 070 640**

Klösterl-Apotheke: Hotterstr. 3, 80331 München, **Tel: 089 - 54 34 32-11**

Kyberg-Präparate müssen in Apotheken bestellt werden und bei **Allvital, NatuGena, Unimedica** oder **Vitaminversand** muss online bestellt werden.

Vitamin D (ohne Vitamin K2-MK7)

Wirkung: essentiell – nicht nur – für das gesamte Immunsystem; kaum in der Nahrung vorhanden, sondern muss über die Haut verstoffwechselt werden. Dies ist in Deutschland nur im Hochsommer und nur ohne Sonnenschutz möglich; mit zunehmendem Alter lässt die Vitamin D-Bildung durch die Haut deutlich nach

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten

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

Labor: optimale Versorgung: **60 - 80 ng/ml** oder **150 - 200 nmol/l**

Allvital* https://www.allvital.com/products/vitamin-d-komplex?_pos=1&_sid=9e133a195&_ss=r

Vitamin D Komplex 3000 I.E. 90 Kps. ca. 26,- €

Tel: 0031 - 36 - 539 71 98

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

Vitamin D 2000 DUO Gold 60 Kps. ca. 26,- € https://biogena.com/de-at/Produkte/vitamin-d-2000-duo-gold_p_49545

Vitamin D Tropfen in Sonnenblumenöl (pro gtt 1.000 IE) 25 ml ca. 20,- €

Tel: 0043 - 662 - 23 11 11

Kyberg vital* <https://www.Kyberg-vital.de/produkte/orthodox/vitamin-d3-tropfen/>

Vitamin D3 Tropfen (pro gtt 1.000 IE in MCT-Öl) 20 ml ca. xxx,- €

Tel: 089 - 613 809 3300

NatuGena <https://natugena.de/shop/inhaltsstoffe/vitamin-a-d-e-k/Vitamin-D-5000.aspx>

Vitamin D 5000 (pro gtt 5.000 IE in MCT-Öl) 50 ml ca. 25,- €

Vitamin D 1000 Vegan (pro gtt 1.000 IE) 15 ml ca. 30,- €

Tel: 0841 - 938 932 00

Unimedica* <https://www.narayana-verlag.de/Vitamin-D3-Tropfen-5000-I-E-25-g-pro-Tagesdosis-jeden-5-Tag-1-Tropfen-hochdosierte-50-ml-von-Unimedica/b25821>

Tel: 07626 - 97 49 700

Vitamin D3 Tropfen 1000 IE (in MCT-Öl) für **Kinder** 50 ml ca. 13,- €

Vitamin D3 Tropfen 5000 IE (in MCT-Öl) für **Erwachsene** 50 ml ca. 15,- €

**Praxis für Integrative
Chinesische Medizin**

Vitaminversand* https://vitaminversand24.com/VIT4_D_Tropfen

Vitamin D3 2.000 IE (in MCT-Öl) 70 ml ca. 12,- €

Tel: 02402 - 906 94 60

Vitamin D3 Depot 50 ml ca. 10,- € <https://vitaminversand24.com/D3-5000-Tropfen>

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

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Oder:

Was brauche ich, um gesund älter zu werden und gesunde Kinder zu bekommen?

aktualisiert Mai 2024



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Vitamin A (= Retinol)

Wirkung: bedeutendstes Vitamin für alle Schleimhäute des Atmungs-, Magen-Darm- und Harnblasentrakts

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten

Dosierung: 30 - 50 IE Retinol pro kg KG pro Tag (bei 70 kg 2.100 - 3.500 IE) – auch in der Schwangerschaft!

Labor: Bestimmung nicht hilfreich

Allvital* kein Vitamin A - Präparat

Biogena* <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/vitamin-a-1000-60-kapseln.html>

Vitamin A 1000 (= 3.333 I.E.) Kps. 60 Kps. ca. 20,- € **Tel: 0043 - 662 - 23 11 11**

Kyberg vital* <https://www.Kyberg-vital.de/produkte/orthodox/vitamin-a-tropfen/>

Vitamin A Tropfen (2 Tropfen 1.000 IE) 20 ml ca. xxx,- € **Tel: 089 - 613 809 3300**

NatuGena <https://natugena.de/shop/inhaltsstoffe/vitamin-a-d-e-k/Vitamin-A.aspx>

Vitamin A (pro gtt 3.000 IE) 15 ml ca. 22,- € **Tel: 0841 - 938 932 00**

Unimedica* <https://www.narayana-verlag.de/Vitamin-A-Tropfen-1-500-g-5-000-I-E-pro-Tagesdosis-3-Tropfen-hochdosiert-50-ml-von-Unimedica/b25822>

Vitamin A (pro Tropfen 1.666 IE) in MCT-Öl 50 ml ca. 10,- € **Tel: 07626 - 97 49 700**

Vitaminversand* <https://vitaminversand24.com/ATropfen>

Tel: 02402 - 906 94 60

Vitamin A Retinol (pro Tropfen 5.000 IE Retinylpalmitat) in MCT-Öl 50 ml ca. 10,- €

Vitamin C

Wirkung: eines der wichtigsten Antioxidantien und extrem wichtig für das Immunsystem

Einnahme: zu oder nach den Mahlzeiten, z.B. als frisch gepresster Orangen- oder Zitronensaft

Dosierung: 3 x 1.000 mg mit Flüssigkeit

Labor: Bestimmung nicht hilfreich

Allvital* https://www.Allvital.com/products/vitamin-c-komplex?_pos=1&_sid=b79f77be5&_ss=r

Vitamin C Komplex 150 Tbl. ca. 45,- € **Tel: 0031 - 36 - 539 71 98**

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

Ester C® Gold 90 Kps. à 650 mg Vitamin C ca. 42,- € **Tel: 0043 - 662 - 23 11 11**

Kyberg vital* <https://www.kyberg-vital.de/produkt/vitamin-c-1000/>

Vitamin C 1000 (2 Kps. 1000 mg) 60 Kps. xxx € **Tel: 089 - 613 809 3300**

NatuGena <https://natugena.de/shop/inhaltsstoffe/vitamin-b-c/Vitamin-C.aspx>

Vitamin C 500 mg pro Kps. 90 Kps ca. 33,- € **Tel: 0841 - 938 932 00**

Unimedica* <https://www.narayana-verlag.de/Vitamin-C-gepuffert-1-000-mg-pro-Tagesdosis-2-Kapseln-99-Reinheit-365-Kapseln-von-Unimedica/b26124>

Vitamin C gepuffert pro Kps. 500 mg 365 Kps. ca. 16,- € **Tel: 07626 - 97 49 700**

**Praxis für Integrative
Chinesische Medizin**

Vitaminversand* https://vitaminversand24.com/vitamins_c_gepuffert

Vitamin C gepuffert 500 mg pro Tbl. 365 Tbl. ca. 18,- € **Tel: 02402 - 906 94 60**

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

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Oder:

Was brauche ich, um gesund älter zu werden und gesunde Kinder zu bekommen?

aktualisiert Mai 2024



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Selen

Wirkung: Selenmangel schwächt das Immunsystem; vermutlich hindert Selenonein das SARS-CoV-2-Virus am Eindringen in Lungenzellen

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

Dosierung: 100 – 200 µg (1,5 – 2,0 µg pro kg Körpergewicht pro Tag)

Labor: optimal Vollblut 140 – 160 µg/l 1,78 – 2,03 µmol/l
optimal Serum 130 – 150 µg/l 1,52 – 1,78 µmol/l

Allvital* https://www.Allvital.com/products/selen?_pos=1&_sid=78571d5b4&_ss=r

Selen (300 µg) 60 Kps. ca. 26,- €

Tel: 0031 - 36 - 539 71 98

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

Selenit 200 (200 µg) 90 Kps. ca. 24,- €

Tel: 0043 - 662 - 23 11 11

Kyberg vital* <https://www.Kyberg-vital.de/produkte/orthodocr/selen/>

Selen (200 µg Natriumselenat) 90 Kps. xxx €

Tel: 089 - 613 809 3300

NatuGena <https://natugena.de/shop/inhaltsstoffe/vitamin-b-c/Vitamin-C.aspx>

Selen 100 (pro gtt 100 µg Natriumselenit) 50 ml ca. 30,- €

Tel: 0841 - 938 932 00

Unimedica* <https://www.narayana-verlag.de>

Selen Tropfen pro Tropfen 50 µg 25 ml ca. 16,- €

Tel: 07626 - 97 49 700

Vitaminversand* https://vitaminversand24.com/vit4_selen_Drops

Selen Tropfen 100 µg pro Tbl. 50 ml ca. 11,- €

Tel: 02402 - 906 94 60

Zink

Wirkung: normale Funktion des Immunsystems; reguliert Vitamin A-Haushalt; direkte antivirale Wirkung

Einnahme: abends vor dem Schlafen oder als Lutschtablette für Kinder als

Dosierung: 0,25 – 0,5 mg pro kg Körpergewicht pro Tag (bei 70 kg 17,5 – 35,0 mg)

Labor: Bestimmung nicht hilfreich

Allvital* https://www.Allvital.com/products/zink?_pos=1&_sid=e5586481b&_ss=r

Zink 60 Kps. á 25 mg ca. 19,- €

Tel: 0031 - 36 - 539 71 98

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

Zink Citrat 30 mg 60 Kps. 30,- €

Tel: 0043 - 662 - 23 11 11

Kyberg vital* <https://www.kyberg-vital.de/produkt/zink/>

Zink (15 mg Zinkgluconat) 90 Kps. xxx €

Tel: 089 - 613 809 3300

NatuGena <https://natugena.de/shop/Zink-Komplex.aspx>

Zink-Komplex (15 mg Zink) 120 Tbl. ca. 22,- €

Tel: 0841 - 938 932 00

Unimedica* <https://www.narayana-verlag.de/Zink-Bisglycinat-25-mg-pro-Tagesdosis-1-Tablette-hochdosiert-365-Tabletten-von-Unimedica/b25081>

Zink Bisglycinat pro Tbl. 25 mg 365 Tbl. ca. 15,- €

Tel: 07626 - 97 49 700

Vitaminversand* <https://vitaminversand24.com/ZinkAdvanced> **Tel: 02402 - 906 94 60**

Zink Advanced 400 Tbl. (25 mg Zink-Bisglycinat + L-Histidin) ca. 15,- €

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

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Oder:

Was brauche ich, um gesund älter zu werden und gesunde Kinder zu bekommen?

aktualisiert Mai 2024



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Magnesium

Wirkung: Vitamin D braucht Magnesium; für hunderte Stoffwechselfvorgänge notwendig

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

Dosierung: ca. 3 x 100 - 150 mg

Labor: möglichst nicht im Serum bestimmen: im Vollblut: 1,38 - 1,50 mmol/l - in Erythrozyten: 2,25 - 3,0 mmol/l

Allvital* https://www.Allvital.com/products/magnesium-plus?_pos=1&_sid=82e5a8c90&_ss=r

Magnesium Plus 60 Kps. á 100 mg Magnesium-Citrat ca. 23,- €

Tel: 0031 - 36 - 539 71 98

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

Magnesiumcitrat 120 mg 90 Kps. ca. 24,- €

Tel: 0043 - 662 - 23 11 11

Kyberg* <https://www.Kyberg-vital.de/produkte/orthodocr/magnesium/>

Magnesium 60 Kps. (100 mg Mg-Citrat pro Kps.)

Tel: 089 - 613 809 3300

NatuGena <https://natugena.de/shop/Magnesia-7.aspx>

Magnesia 7 + 1 (133 mg Vitamin C pro Kps.) 90 Kps. ca. 25,- €

Tel: 0841 - 938 932 00

Unimedica* <https://www.narayana-verlag.de> **Tel: 07626 - 97 49 700**

Magnesiumcitrat - Tri-Magnesium Dicitrat 180 Kapseln (120 mg elementares Magnesium) ca. 14,- €

Vitaminversand* <https://vitaminversand24.com/Tri-Magnesiumdicitrat>

Tel: 02402 - 906 94 60

Magnesium Tri-Magnesiumdicitrat 365 Tbl. (120 mg elementares Magnesium) ca. 20,- €

Omega-3-Fettsäuren

Wirkung: zur Bereitstellung von immun-regulierenden Substanzen, für alle Zellwände und für's Gehirn

Einnahme: zu den Mahlzeiten

Dosierung: 2 g pro Tag, viel DHA (Docosahexaensäure: besonders hilfreich für Immunabwehr) in Algenöl

Labor: Bestimmung als HS-Omega-3-Index > 8 % bei <https://www.omegamatrix.eu/index.php>

Allvital* https://www.Allvital.com/products/dha-plus-epa?_pos=3&_sid=192af6e7f&_ss=r

DHA plus EPA 90 Kps. (nur 375 mg EPA & DHA pro Kps.) ca. 50,- €

Tel: 0031 - 36 - 539 71 98

Biogena* <https://www.biogena.com/de-DE/produkte/omega-3-vegan-superior-800-gold.html?xtxsearchselecthit=1>

Omega 3 vegan Superior 800 pro 2 Kapseln 1.600 mg 60 Kps. 65,- €

Tel: 0043 - 662 - 23 11 11

Kyberg* <https://www.kyberg-vital.de/produkt/omega-3/>

Tel: 089 - 613 809 3300

Omega 3 pro 2 Kapseln ca. 1.500 mg 60 Kps. ca. xxx €

NatuGena <https://natugena.de/shop/inhaltsstoffe/omega-3-fettsaeuren/Omega-3-Veganes-Oel.aspx>

Omega-3 Veganes Öl 100 ml. ca. 29,- €

Tel: 0841 - 938 932 00

Norsan* <https://www.norsan.de/produkte/#vegan-products>

Tel: 030 - 555 788 990

Omega-3 Vegan 100 ml pro Teelöffel 2.000 mg 100 ml ca. 29,- €

Omega-3 Vegan Kapseln pro 4 Kapseln 1.700 mg 100 ml ca. 29,- €

Unimedica* kein empfehlenswertes Omega-3-Präparat

Vitaminversand* <https://vitaminversand24.com/AlgenOel>

Tel: 02402 - 906 94 60

Algenöl Omega-3 Vegan pro 3 Kapseln ca. 950 mg 90 Kps. ca. 25,- €

**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

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Oder:

Was brauche ich, um gesund älter zu werden und gesunde Kinder zu bekommen?

aktualisiert Mai 2024



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

B - Vitamine (1 + 2 + 3 + 6 + 7 + 9 + 12)

Wirkung: B-Vitamine sind Coenzyme aller Stoffwechselwege, sie sollten als Komplex eingenommen werden

Einnahme: vor dem Essen enthält Vitamin B2 (= Riboflavin; "flavus" lat. "gelb"), färbt den Urin gelb - das ist harmlos

Dosierung: 1 Kps. pro Tag mit Flüssigkeit (Bei Kindern entsprechend dem Körpergewicht weniger)

Labor: Holo-Transcobalamin (aktiviertes Vitamin B12) > 70 pmol/l - Vitamin B6 im Vollblut: 11,3 - 22,5 µg/l

in Schwangerschaft + Stillzeit bitte zusätzlich **200 µg Jodid** einnehmen, z.B.

- Biogena Jodid 100 120 Kps. ca. 19,- € - täglich 2 Kapseln mit viel Flüssigkeit nach einer Mahlzeit einnehmen

- Unimedica: Bio Kelp Extrakt (Natürliches Jod) - 365 Tabletten mit 200 µg Jod - täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit nach einer Mahlzeit einnehmen

Allvital* https://www.Allvital.com/products/vitamin-b-komplex?_pos=1&_sid=f0f278eef&_ss=r

Vitamin B Komplex 60 Kps. (500 µg Metafolin) ca. 35,- €

Tel: 0031 - 36 - 539 71 98

Biogena* <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/neurosagena-vitamin-b-komplex-active-gold.html>

Neurosagena® B-Komplex active (600 µg Metafolin) 60 Kps. ca. 39,- €

Tel: 0043 - 662 - 23 11 11

Kyberg* <https://www.kyberg-vital.de/produkt/vitamin-b-komplex-aktiviert/>

Vitamin B Komplex aktiviert 60 Kps. ca. xxx €

Tel: 089 - 613 809 3300

(nur 300 µg Metafolin - in Schwangerschaft werden 400 µg gebraucht)

NatuGena <https://natugena.de/shop/inhaltsstoffe/vitamin-b-c/HydroVit.aspx>

Tel: 0841 - 938 932 00

Hydro Vitamine Vitamin-B- & -C-Komplex (333 µg Methyltetrahydrofolat) 90 Kps. ca. 33,- €

Unimedica* <https://www.narayana-verlag.de/Vitamin-B-Komplex-Bioaktiv-180-Kapseln-mit-4-Kofaktoren-von-Unimedica/b31860>

Tel: 07626 - 97 49 700

Vitamin B-Komplex - Bioaktiv - (400 µg Methyltetrahydrofolsäure) 180 Kapseln - mit 4 Kofaktoren ca. 22,- €

Vitaminversand* https://vitaminversand24.com/VitaminB_Intenso

Vitamin B Komplex Intenso - alle 8 B-Vitamine + 3 Co-Faktoren - 240 Kapseln ca. 25,- €

Tel: 02402 - 906 94 60

(nur 200 µg Metafolin - in Schwangerschaft wird doppelte Dosis gebraucht)

Glutamin (Aminosäure = Eiweißbaustein)

Wirkung: Glutamin ist unentbehrliche Energiequelle für das Immunsystem

Indikation: **VegetarierInnen / VeganerInnen** + besonders im **Erkrankungsfall**

Einnahme: zu den Mahlzeiten

Dosierung: 5 - 10 g in Flüssigkeit aufgelöst im Erkrankungsfall - 0,5 - 2 g präventiv für Vegetarier / Veganer

Labor: Mangel < 600 µmol/l

Biogena* <https://www.biogena.com/de-AT/produkte/l-glutamin-3000-30-sticks.html>

L-Glutamin 3000 vegan 3 g pro Stick 30 Sticks ca. 30,- €

Tel: 0043 - 662 - 23 11 11

Kyberg Vital* <https://www.Kyberg-vital.de/produkte/aminoplus/aminoplus-glutamin/>

aminoplus® Glutamin 500 mg/Kps. (vegan) 60 Kps.

Tel: 089 - 613 809 3300

NatuGena <https://natugena.de/shop/L-Glutamin.aspx>

L-Glutamin 150 g Pulver ca. 29,- €

Tel: 0841 - 938 932 00

Unimedica* <https://www.narayana-verlag.de/>

Tel: 07626 - 97 49 700

Glutamin - hochdosiert und naturrein - 4.800 mg L-Glutamin pro 6 Kps. Tagesdosis
365 Kps. ca. 25,-

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-medicin.de

www.leist-chinesische-medicin.de

Wie kann das Immunsystem gestützt werden, sich besser gegen Viren zu wehren?

Oder:

Was brauche ich, um gesund älter zu werden und gesunde Kinder zu bekommen?

aktualisiert Mai 2024



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde
Bioidentische Hormontherapie
Mikronährstofftherapie
Chinesische Medizin

Quellen:

- Ansarin, K et al.;** Effect of bromhexine on clinical outcomes and mortality in COVID-19 patients: A randomized clinical trial, Bioimpacts. 2020; 10(4): 209–215.
- Burgerstein: Burgerstein. Handbuch Nährstoffe.** Trias Verlag Stuttgart, 13. Aufl. 2018
- Gröber U.:** Webinar am 21.10.2020. Labor GanzImmun
- Gröber U.:** COVID-19-Update für Senioren - Die Anti-SARS-CoV-2-Eigenschaften ausgewählter Mikronährstoffe-Orthomol Med-12-20
- Gröber U.:** Mikronährstoffe. Metabolic Tuning – Prävention – Therapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart. 3. Aufl. 2011
- Gröber, U.:** Holzhauser P et K Kisters: Immunrelevante Mikronährstoffe bei Atemwegsinfektionen, Thieme (DZO/11622469/16.5.2020/MPS)
- Gröber, U.:** Kisters K, Schmiedel V, Friederichsen HP, Holzhauser P, Holick FM, Classen HG et M Kosilek: Corona, Influenza & Co – Stellenwert von Nährstoffen bei virusbedingten Atemwegserkrankungen. Zs f Orthomol Med 2020; 18: 6-12
- Gröber, U.:** + J Spitz: COVID-19 Update Oktober 2020 - Spitzen-Gespräch mit Uwe Gröber & Prof. Jörg Spitz zu Jothimani D, Kailasam E, Danielraj S et al. COVID-19: Poor outcomes in patients with zinc deficiency. Int J Infect Dis 2020; 100: 343–349
- Kaufman HW, Niles JK, Kroll MH et al.:**-SARS-CoV-2 positivity rates associated with circulating 25-hydroxyvitamin D levels-PlosOne 2020; 15(9): e0239252
- Moghaddam A:**Selenium Deficiency Is Associated with Mortality Risk from COVID-19. Nutrients 2020; 12: 2098. doi: 10.3390/nu12072098
- Orthomolecular.org:** <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n04.shtml> (Zugriff 08.07.2020)
- Skalny, AV:**Zinc and respiratory tract infections-Perspectives for COVID-19 -Int J Mol Medicine-04-20
- Swiss Policy Research:** <https://swprs.org/on-the-treatment-of-covid-19/>
- Wang et al.:**-Effects of different ascorbic acid-Ann Intensive Care-2019 - a meta-analysis-Intensive Care 2019.

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

alle Studien bei mir als PDF-Dateien erhältlich

Quellen leider aus Zeitmangel seit längerem nicht mehr aktualisiert

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

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