



Dr. Andrea Weninger

Dr. Brigitte Betz

Stadtstr.55

79104 Freiburg

Tel: 0761/2023288

Fax: 0761/2023227

www.homoeopathie-in-freiburg.de

Vorsorge hinsichtlich Erkältungsviren inklusive Corona (tägliche Angaben)

1. Hygienemaßnahmen einhalten und soziale Distanz
2. Alkohol und Zucker, sowie tierische Eiweiße reduzieren
3. Genug Schlaf
4. Genug Trinken, z.B. Ingwertee
5. Vitamin C 750-1000mg
6. Vitamin D 2000-5000 IU je nach Blutspiegel (Kontrollen bei regelmäßiger Einnahme)
7. Zink 10-15mg je nach Blutspiegel (Kontrollen bei regelmäßiger Einnahme)
8. Holundersaft 1 TL
9. Resveratrol 500mg oder Pyknogenol 30-80mg
10. Bei Beginn von Symptomen:
 - a. Vitamin C stündlich 1000mg (reduzieren, falls Durchfall eintritt)
 - b. Echinacin 70 Trp, dann 3x täglich 30 Trp.,
 - c. Dosiserhöhung von Pyknogenol bis zu 150mg.
 - d. Und bitte frühzeitig in der Praxis anrufen, damit eine homöopathische Behandlung gefunden werden kann

Dies alles sind Empfehlungen anhand von Erfahrungswerten, ohne Garantie auf Erfolg

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Dr. Weninger / Dr. Betz