

Vorbeugung und Behandlung grippaler Infekt

Neben der Behandlung mit homöopathischen und pflanzenheilkundlichen Medikamenten gibt es auch wichtige Vitamine und Spurenelemente, die bei der Vorbeugung und Behandlung grippaler Infekte hilfreich sind, so v.a. Zink, Selen und Vitamin C. Folgende Dosierungen wären z.B. möglich:

Vorbeugung: z.B. im Herbst über zwei, drei Wochen (speziell bei Infektanfälligkeit), oder für einige Zeit wenn in der Umgebung gerade Erkältungen und Grippe umgehen:

Zink: täglich 1 x 1 Tabl. à 15 mg (z.B. Burgerstein Zink-Tabletten oder Zinkvital)

Selen: täglich 1 x 1 Tabl. à 50 µg (z.B. Burgerstein Selenvital)

dazu **Vitamin C** in Form von Früchten (wenn möglich einheimische statt tropische, z.B. in Sanddornsaft), Gemüse, evtl. auch als Kapseln oder Brausetabletten

Behandlung bei eingetretenem grippalen Infekt:

Zink: täglich 3 - 4 x 1 Tabl. à 15 mg (z.B. Burgerstein Zink-Tabletten oder Zinkvital)

Selen: täglich 2 - 3 x 1 Tabl. à 50 µg (z.B. Burgerstein Selenvital)

Vitamin C täglich 2 - 5 Gramm (Kapseln etc.)

Andere mögliche naturheilkundliche Präparate, sowohl zur Vorbeugung wie auch zur Akutbehandlung bei grippalen Infekten, sind solche auf **Echinacea**-Basis (Echinaforce, Echinamed, u.v.a.m.).