**Allgemeine Maßnahmen**

* Ausreichend Schlaf
* Bewegung und Sport im Freien (nicht in der Gruppe)
* Trinkmenge erhöhen: Wasser (mit Ingwer/Zitrone/Kräutern), Tees
* Vitalstoffreiche Ernährung mit viel Gemüse/Obst und naturbelassenen Lebensmitteln
* Intervallfasten – falls keine medizinischen Gegenanzeigen

**Psychohygiene**

* Entspannung mit Yoga, Qi Gong Übungen
* Schöne Erlebnisse mit Partner/-in und Familie
* Angstfrei werden durch Gebet, Meditation, bewußter Atmung
* Vertrauen in die Natur und in die Sinnhaftigkeit aller Geschehnisse
* Weniger Konsum negativer Nachrichten und Filme

**Pflanzenheilkundliche Unterstützung (bitte Kreuzallergien beachten)**

* Bärlauch
* Kapuzinerkresse
* Zwiebel
* Oreganum
* Merrettich
* Thymian
* Curcuma
* Ingwer
* Löwenzahn
* Holunder
* Melisse
* Isländisches Moos
* Salbei

**Naturheilkundliche Maßnahmen**

**Diese Vorschläge aus der Erfahrungsheilkunde erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzen weder den Besuch bei Ärzten noch einen notwendigen Krankenhausaufenthalt.**

* **Vitamin C**: 1000 mg pro Tag ist Minimum. Klinische Studien belegen, dass unter Vitamin C Einnahme weniger Infektionen und eine kürzere Krankheitsdauer erfolgt. Bei Kindern können Vitaminsäfte aus der Apotheke oder aus dem Reformhaus gegeben werden.
* **Vitamin D3** Spiegel aufrecht erhalten: Das Sonnenvitamin kann in unseren Breiten von Oktober bis April und durch Arbeit in geschlossenen Räumen nicht ausreichend über die Haut produziert werden. Ein Vitamin D3 Spiegel zwischen 40 – 60 µg/l wäre optimal. Empfehlung: 1000 I.E. Vitamin D3 täglich, für Kinder 500-800 I.E. täglich. Bei nachgewiesenem Mangel zwischen 10.000-20.000 I.E. wöchentlich. Bitte mit einer fetthaltigen Mahlzeit einnehmen.
* **Zink:** empfehlenswert 10 -15 mg täglich. Zink spielt eine zentrale Rolle für das Immunsystem und den Stoffwechsel. Zink wirkt entzündungshemmend und reduziert die Infektanfälligkeit. Bei Kindern können Lutschtabletten aus der Apotheke mit Vitamin C kombiniert gegeben werden.
* **Omega3 Fettsäuren**: vermindern Entzündungsprozesse im Körper, z.B. Leinöl, Chiasamen, Walnüsse, Rapsöl, fetter Fisch.
* **Propolis**: Das Kittharz der Bienen ist ein natürliches Abwehrmittel, das vor allem zur Verhinderung von bakteriellen Superinfektionen hilfreich ist. Es wirkt schmerzlindernd bei Halsweh, entzündungshemmend und immunstimulierend. Einnahmeempfehlung: 10 Tropfen täglich in ½ Glas Wasser. Bitte kein Propolis bei Allergie gegen Bienen!
* **Kolloidales Silber**: Als Multitalent wirkt es antiviral und antibakteriell. Besonders bei Halsschmerzen zu Beginn einer Erkrankung 3 x täglich 3 Sprühstöße.
* **Laktobazillen und Bifidobakterien** für den Darm. Durch eine gute Darmflora kann eine gute Immunantwort erfolgen und bei Virusinfektionen bakterielle Zweitinfektionen verringert werden.
* **Zistrose**: Zistus Tropfen oder Zistus Tee wirken antiviral. Empf.: 3 x 10 Tr.
* **Heilpilze**: Reishi und Maitake helfen dem Immunsystem bei der Abwehr von Viren
* **Pflanzliche oder homöopathische Komplexmittel** mit Echinacea, Beta-Glucanen – bitte lassen Sie sich in der Apotheke beraten.
* **Schüssler Salze:** Besonders zu Beginn eines Infekts hilfreich: Ferrum phos. D6 stdl. 1 Tbl.