

## Prophylaxe der Coronavirus- Infektion Covid-19

Empfehlung von Dr. Helmut Retzek (Vöcklabruck)

- Vitamin D 3- Spiegel auf 80- 100 ng/ ml bringen (vorher ggf. testen lassen, der Bundesdurchschnitt ohne Substitution liegt bei 15- 30 ng/ ml)
- 1 x tgl. nach dem Essen 50 mg Zink nehmen (optimal: Präparat *immun 44*, weil es zusätzlich Zistrose enthält, die antivirale Effekte hat)
- knapp 400 Studien bestätigen das hinsichtlich RNA Viren:  
<https://ganzemedizin.at/influenza-und-vitamin-d>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=rna+virus+vitamin+d>
- im Infektionsfall:
  - o schwere Verläufe Vitamin- C- Infusionen, 30 g/ Tag über 1- 2 Tage
  - o in milden Fällen genügt wahrscheinlich 5 x tgl. 500 mg Vitamin C oral