



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rezept zur Prophylaxe vor Virus- bzw. Bakterien-Infektionen (Schweine-, Vogel-, „normale“ Grippe, Corona-Virus CoV19, 20, 21 u.v.a.m.)

1. Essen & Trinken & Nahrungsergänzung

Behandlung	Dosierung	Hinweise
Wasser	mind. 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht (z.B. bei 70 kg = 2,8 l / Tag)	über den Tag in kleinen Mengen verteilt!
Gemüse & Obst	drei Hohlhand-Mengen frischem Gemüse und Obst pro Tag essen	„artgerechte“ Produktion also bio & öko & saisonal & regional
Eiweiß (Proteine) (max. 180g/Tag)	2 Gramm reines Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Schwangere, Leistungssportler, bald oder frisch Operierte: 2,0 - 2,5)	bei Shakes: biologische Wertigkeit mind. 130, Eiweißquellen: bio & öko und auch vegan möglich, immer aus artgerechter Zucht & Anbau!
Ballaststoffe (für einen gesunden Darm)	40 g / Tag für Erwachsene Kinder die Hälfte	Gemüse, grobes Haferblatt, Vollkorn, Akazienfaser, Pektin-Pulver o.ä.
Retardiertes Vitamin C (langsame Freisetzung)	2 bis 4 Gramm pro Tag für Kinder z.B. über Lutschtabletten!	möglichst immer mit Gemüse bzw. Obst (z.B. frische Zitrusfrüchte) einnehmen
Vitamin D	4000 IE pro Tag Kinder die Hälfte	flüssig oder als Kapsel, typische Sonnendauer reicht leider nicht
Omega 3	als Öl oder Kapsel (auch vegan) 2 - 4 Gramm / Tag	Wild, Makrele, Hering, Lachs, Leinöl, Chiasamen
Multi-Versorger	Multi-Vitamin+Mineralstoff-Präparat lt. Herstellerangabe	als Kapsel oder Pulver oder Saft

2. Hygiene:

- A. Nies- und Husten-Etikette einhalten
Hände mit Seife waschen (mind. 20 Sekunden)

3. Lebensweise

für Menschen „artgerecht“ bedeutet:

- A. artgerechtes Essen & Trinken
- B. artgerechtes Bewegen & Sport
- C. artgerechtes Entspannen & Erholung

siehe Rezept: „**Gesundheit & Vitalität**“

-
- Die Nahrungs-ERGÄNZUNG-smittel ersetzen nicht eine ausgewogene, artgerechte Ernährung sondern ergänzen diese!
 - Bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr gilt für Nahrungs-ergänzungsmittel: jeweils die Hälfte der empfohlenen Dosis der Erwachsenen! Bei Dosierangaben nach Körpergewicht gilt das Körpergewicht, nicht das Alter!
 - Ideale Basis für eine nachhaltige Gesundheit ist eine genaue Analyse des Immunsystems über Blut, Speichel, Urin und Stuhl beim Arzt

MESSEN → WISSEN → HANDELN → GESUNDHEIT !

Aus juristischen Gründen geben wir folgenden Hinweis: Dies sind persönliche Erfahrungswerte und Empfehlungen und ersetzen nicht die persönliche Arztkonsultation! Auch ein sog. „Heilversprechen“ wurde ausdrücklich nicht gegeben!