

IFU-Tipp
Immunität

Institut für Umweltmedizin (IFU)

H. Runow GmbH
Ärztliche Leitung: K.-D. Runow

*Ärztliche Beratung + Entgiftung
Infusionen: Vitamine + Mineralien
Hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT)
Blut-, Haar- und Stuhlanalysen
Labornetzwerk · International*

Kleiststr. 1
D-34466 Wolfhagen
Tel.: +49 (0) 56 92.99 77 90
Fax: +49 (0) 56 92.99 77 922
info@ifu-wolfhagen.de
www.ifu-wolfhagen.de

28.02.2020

Corona-Virus

Tipps für zur Stärkung der Immunabwehr und Förderung der zellulären Energie (Mitochondriale Medizin)

morgens

- **Probiotika** (lebensfähige freundliche Bakterienstämme mit Laktobazillen und Bifidobakterien) **morgens 1 Kps.** vor dem Frühstück
- **Multivitamin/Mineralstoffpräparat** mit Zink, Selen, Vitamin K2 und aktiven B-Vitaminen und Folsäure als Methyltetrahydrofolsäure
- **Coenzym Q10** (Ubiquinol 100 mg)
- **Glutathion 150mg liposomal 1 Kps.**

mittags

- **Omega 3 Fettsäuren** (Fischöl mit hohem Anteil an EPA/DHA) **1-2 Kps**
- **Vitamin C 1g** (mit verzögerter Freisetzung): **1-2 Tabl**
- **Magnesium** – 200 -500 mg (z.B. Magnesium-Aspartat -Citrat oder -Orotat)
- **Zink 50mg** (organische Verbindungen z.B. Zinkorotat, Aspartat)

abends

- **Vitamin E** (gemischte Tocopherole mit Gamma-Tocopherol, Tocotrienole): **1 Kps.**
- **Selen 100 mcg** (als Selenit oder Selenomethionin)
- **Glutathion 150mg liposomal 1 Kps.**
- **Vitamin D3 3000 - 6000 I.E.**

Dosierung: von Oktober bis April 6000 I.E. tägl., danach 2000 I.E.

Dauer: zunächst 4-6 Wochen