



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rp. Prophylaxe vor Virus- bzw. Bakterien-Infektionen

(Schweine-, Vogel-, „normale“ Grippe, Corona-Virus CoV19, 20, 21 u.v.a.m.)

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! Möglichst keine Plastikflaschen
Eiweiß (Proteine) (max. 180g/Tag)	2 Gramm reines Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht	biologische Wertigkeit mind. 130, auch vegan möglich
Ballaststoffe	40 g/Tag für Erwachsene Kinder die Hälfte	Gemüse, grobes Haferblatt, Vollkorn, Akazienfaser, Pektin-Pulver o.ä.
Retardiertes Vitamin C (langsame Freisetzung)	4 Gramm pro Tag für Kinder z.B. Lutschtabletten!	möglichst immer mit Gemüse bzw. Obst (z.B. frische Zitrusfrüchte) einnehmen
Vitamin D	6.000 IE pro Tag	flüssig oder als Kapsel, normale Sonne reicht nicht!!!
Omega 3	als Öl oder Kapsel (auch vegan) 4 Gramm/Tag	Wild, Makrele, Hering, Lachs, Leinöl, Chiasamen
Multi-Versorger	Multi-Vitamin+Mineralstoff-Präparat lt. Herstellerangabe	als Kapsel oder Pulver oder Saft

WICHTIGE HINWEISE:

1. Trotz der Nahrungs-ERGÄNZUNG-smittel (NEM's) täglich möglichst drei Hohlhand-Mengen frischem Gemüse und Obst essen
2. Bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr: jeweils die Hälfte der empfohlenen Dosis der Erwachsenen!
3. Bei Dosierangaben nach Körpergewicht gilt das Körpergewicht, nicht das Alter!
4. Wer seinen Zustand und Abwehrkraft genau einschätzen will, muss messen! Also Analyse des Immunsystems über Blut, Speichel, Urin und Stuhl beim spezialisierten Arzt
5. Siehe auch FUNDAMED-Rezept „Artgerechtes Leben“ mit 4 Säulen der Gesundheit:
 1. artgerechte Ernährung
 2. artgerechte Bewegung
 3. artgerechte Entspannung & Erholung
 4. Liebe!

MESSEN - WISSEN - HANDELN — —> GESUNDHEIT

Im Hinblick auf sog. Abmahnvereine und ihren „Juristen“ ergeht folgender Hinweis: Dies sind persönliche Erfahrungswerte und Empfehlungen und ersetzen nicht die Arztkonsultation! Auch ein sog. „Heilversprechen“ wurde ausdrücklich nicht gegeben! ;-)



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rp. GESUNDHEIT & VITALITÄT



ERNÄHRUNG = LOW CARB & PALÄO

- ◉ Weniger Kohlenhydrate (unter 100 g / Tag)
- ◉ Mehr Eiweiß (2 g pro kg Körpergewicht)
- ◉ Je nach Blut-TÜV (1 mal jährlich):
Nahrungsergänzung
- ◉ Lebensmittel so naturnah wie möglich
- ◉ Stevia statt Zucker



BEWEGUNG = TÄGLICH 1 SPORTEINHEIT

- ◉ 30 Minuten schwitzender Sport oder
- ◉ mind. 10.000 Schritte pro Tag



REGENERATION

- ◉ Täglich abschalten
- ◉ 20 Minuten Mittagsschlaf