



Long-COVID Therapieplan

- vom Expertenrat der MEF e.V. zusammengestellt-

Allgemeiner Lebensstil:

- Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (St. Leonhards-Quelle), davon 2-3 Tassen grünen Tee
- Täglich (5 x eine Handvoll) ca. 800 g Rohkost, Obst, Beeren, Gemüse oder Salat
- Täglich 2 Handvoll hochwertige Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Cashewkerne)
- Täglich mind. 7 Std. Schlaf
- 2-3 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweinefleisch bitte vermeiden)
- 3 x in der Woche 30 bis 40 min Ausdauersport,
z.B. Walking / Radfahren / Langlaufen/ Schwimmen

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

- Täglich 1 Tagesdosis (7 Tbl. + 7 Kapseln) innovazym® PLUS
- Täglich 2-3 Kautaler innova immun® C
- Täglich 4 Tropfen innovamulsin® D3
- Täglich innovaspray® immun nach Bedarf
- Täglich 1 Tablette Mariendistel zum Leberschutz
- Täglich 3 Hübe Co Q10 Ubiquinol Spray von OrthoTherapia
- Täglich 2 Kapseln MykoKomplex Konzentration-Gedächtnis von OrthoTherapia

Mikrobiologische Therapie (3 Monate/Jahr)

täglich 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1 und 1 Beutel OrthoDoc Mucosa
