

dauerkrank... Genesungstipps?

Beitrag von „Julie_Mango“ vom 13. April 2006 12:30

Liebe Kitty,

mir fallen da mehrere Sachen ein

- Vitamine in hoher Dosis einnehmen (da gibt es riesige Unterschiede bei den Produkten - also nicht auf Preis, sondern auf die Höhe der Dosierung schauen)
- Zink-Tabletten nehmen. Die gibt es auch in Kombination mit Vitamin C. Mein Apotheker schwört darauf. Wichtig: eine ganze Weile vor dem Essen einnehmen.
- Ziemlich umstritten - bei mir funktioniert's aber: Enzyme einnehmen (Wobenzym). Sind ziemlich teuer, aber als Kurzzeitkur unschlagbar. Sie "beheben" das Problem quasi an der Wurzel. Es gibt aber auch Experten, die meinen, dass es nix taugt. Da Enzyme aber wohl keine Nebenwirkungen haben, wäre es einen Versuch wert. Hier noch wichtiger: ebenfalls eine ganze Weile vor dem Essen nehmen!!

Gruß,
Julie

Edit Rechtschreibfehler