

## Tipps zum „Open-Window-Effekt“

Atemwegsinfekte stellen neben Verletzungen und Beschwerden des Bewegungsapparates die häufigste Ursache für Trainings- und Wettkampfausfälle im Leistungssport dar. Intensive Trainings- und Wettkampfeinheiten führen zu einer reduzierten Reaktion der Immunabwehr und können den Ausbruch eines Infektes, gerade in den ersten zwei Stunden nach der Ausdauerinheit, begünstigen (Phänomen des „Offenen Fensters“). Nach anstrengenden Trainingseinheiten oder Wettkampftagen können homöopathische Arzneimittel wie z.B. metavirulent® dazu beitragen, die immunologische Lücke bzw. das „Fenster“ zu schließen. Wir haben Informationen, die wir von Sportlern und den betreuenden Ärzten erhalten haben, gesammelt und daraus resultierende Erfahrungswerte für Sie zusammengetragen.

### Wie dosiere ich metavirulent®?

Das hängt von der Belastungsintensität bzw. vom aktuellen Gesundheitszustand ab:

	Tropfenanzahl	Einnahme-Zeitpunkt
Generelle Prophylaxe bei kursierenden Infekten	1x täglich 10 Tropfen	
Nach intensiven Trainingseinheiten/Wettkämpfen	10 Tropfen	Direkt im Anschluss
Intensive Prophylaxe (ab 10 Tage vor dem Wettkampf)	3x täglich 10 Tropfen	Morgens/mittags/abends
Bei Erkältungssymptomen	10 Tropfen	Stündlich! Bis Besserung
Bei einer Erkältung	10 Tropfen	Stündlich! Max. 12x täglich
Nach einer Erkältung (wenn noch „angeschlagen“)	3x täglich 10 Tropfen	Morgens/mittags/abends
Flüge, lange Reisen etc.	3x täglich 10 Tropfen	Ab 2 Tage vor Abflug bis 1-2 Tage nach Ankunft

### Wie sollte metavirulent® eingenommen werden?

Wie alle homöopathischen Mittel wirkt metavirulent® am besten, wenn es unverdünnt auf die Mundschleimhaut aufgebracht wird. Wenn der etwas bitter-herbe Geschmack (vom Enzian) stört, kann man die Tropfen auch in ein Glas Wasser geben und trinken.

### Wann hört man mit der Mittelgabe auf?

Die grobe Richtlinie lautet: Ein homöopathisches Mittel wird so lange gegeben, bis der Zustand sich bessert, dann werden die Gaben reduziert und bei deutlicher Besserung wird das Mittel abgesetzt. Bessert sich der Zustand nicht oder verschlimmert er sich sogar, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

### Gibt es Probleme mit Doping-Kontrollen?

metavirulent® ist von der NADA (Nationale Anti Doping Agentur) als Arzneimittel im Training und Wettkampf zugelassen und kann deshalb jederzeit eingesetzt werden.

#### — Metavirulent

ART DER EINNAHME	EINSATZ IM WETTKAMPF	EINSATZ AUSSERHALB WETTKAMPF
oral	✔	✔

**Wirkstoff:** Aconitum D4 , Gelsemium D4 , Acid. sarcolact. D15 , Ferrum phosphoricum D8 , Gentiana lutea , Influenzinum D30 , Luffa D12 , Veratrum album D4

Quelle: <http://www.nada-bonn.de>

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung



**metavirulent®** Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder über 39 °C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (09/23)