

## 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 (Nationalen Anti Doping Agentur) als Arzneimittel im Training und Wettkampf zugelassen und kann deshalb jederzeit eingesetzt werden.

METAVIRULENT - Tropfen	
Medikamentenname	METAVIRULENT - Tropfen
im Wettkampf	erlaubt
außerhalb des Wettkampfs	erlaubt
Anwendungsgebiete	Grippale Infekte, Erkältungskrankheiten, Entzündungen der Atemwege.

**Inhaltsstoffe:** Influenzinum-Nosode D30, Acidum L(+)-lacticum D15, Aconitum napellus D4, Ferrum phosphoricum D8, Gelsemium sempervirens D4, Luffa operculata D12, Veratrum album D4, Gentiana lutea D1.

Quelle: <https://www.nada.at>

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung

