

## Autoimmun-Erkrankungen

(Therapie-Schema nach Dr. med. Heinz Lüscher / für Erwachsene mit 60 - 80 kg Körpergewicht / Dosierung pro Tag)

Dieses Schema ist als erste Annäherung zu verstehen. Es muss im Fachgespräch individuell an die Betroffenen und ihre Situation angepasst werden.

| 1. Monat   | 2. Monat | 3. Monat | 4. Monat | 5. Monat | 6. Monat | 7. Monat            | 8. Monat | 9. Monat | 10. Monat | 11. Monat | 12. Monat | Hinweise zur Einnahme  |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--|
| Immuno Vida (3 Kapseln <b>verteilt über die Woche</b> ODER: Immuno Daily (2 Kapseln täglich))                          |          |          |          |          |          |                     |          |          |           |           |           | Morgens nüchtern mit einem Glas Wasser; 20 min vor dem Frühstück                               |
| Vitamin D3 5500 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 7 Tropfen = 5600 IE)  |          |          |          |          |          |                     |          |          |           |           |           | Mit einer <b>Haupt</b> mahlzeit / Die hohe Dosis ist wichtig für eine gute Wirkung von Immuno. |
| Vitamin K2: ca. 225 µg (z.B. Vitamin K2 Vida 1 Kapsel)   |          |          |          |          |          |                     |          |          |           |           |           | Ab 4000 IE Vitamin D3 pro Tag. Mit einer Mahlzeit. Kinder: i.d.R. nicht nötig.                 |
| Omega-3: 4000 mg EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida 20 ml = ca. 2 EL) / alternativ: Algen-Öl (z.B. Omega-3 Vegan 10 ml = 1 EL) |          |          |          |          |          |                     |          |          |           |           |           | Mit einer <b>Haupt</b> mahlzeit  |
| Magnesium: 350 mg elementares Magnesium (z.B. Magnesium Vida 2 x 1 Kapsel)   |          |          |          |          |          |                     |          |          |           |           |           | Morgens und abends mit der Mahlzeit  |
| Weihrauch-Extrakt: 300 mg (z.B. Boswellia Vida, 3 x 1 Kapsel)  |          |          |          |          |          |                     |          |          |           |           |           | Mit den Mahlzeiten   |
| Neovital (2 x 5 ml)  |          |          |          |          |          | Neovital (2 x 5 ml) |          |          |           |           |           | Ausserhalb d. Mahlzeiten mit 2 dl Wasser (z.B. 10 h & 16 h OHNE Znüni/Zvieri)                  |
| Probiotika und evtl. Präbiotika (z.B. EM Multi ferment 20 ml) und eventuell Probiotic Vida 3 g)                        |          |          |          |          |          |                     |          |          |           |           |           | Morgens nüchtern (mit dem Immuno); mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück                  |
| Zink 15-30 mg (z.B. Zink Vida 9-18 Tropfen)  |          |          |          |          |          |                     |          |          |           |           |           |  |
| <b>Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn: vgl. Therapie-Schema "Darm Erkrankungen"</b>                                     |          |          |          |          |          |                     |          |          |           |           |           |  |