



Müdigkeit

(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	Hinweise zur Einnahme
Multipräparat (z.B. Vitality Shot 2x1 Stick) Mit den Mahlzeiten										
Vitamin D3: 5000 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 6 Tropfen = 4800 IE) Mit einer Hauptmahlzeit										
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: 2000 mg EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida 10 ml = ca. 1 EL) Od.: Algen-Öl (z.B. Omega-3 Vegan 5 ml = 1 TL) Mit einer Hauptmahlzeit										
Q10: 100-300 mg (z.B. Q10 Vida 3 x 1-2 Kapseln oder Q10 Strong 2 x 1 Kapsel) Mit den Mahlzeiten; Ubichinol oder Ubichinol. Im fortgeschrittenen Alter wird Ubichinol empfohlen.										
NADH: 80 mg (z.B. NADH Vida 2 x 2 Lutschtabletten) 40 mg nach dem Frühstück, 40 mg nach dem Mittagessen; unter der Zunge zergehen lassen										
Blütenpollen-Extrakt: ca. 1300 mg (z.B. Pollen Vida 2 x 2 Kapseln) Mit Frühstück und Mittagessen										
Aminosäuren aus Hülsenfrüchten: 5 g (z.B. Amino Vida 2 x 5 Presslinge) Mit Frühstück und Mittagessen										
IHHT-Therapie 10 - 20 Mal; mindestens zwei Sitzungen pro Woche vgl. https://www.wisemed.ch/lhht										
Hinweis: Darm-Gesundheit beachten!										