

## Allgemeine Grundversorgung

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

Ein Schema für Menschen, welche keine Vitalstoffmängel vermuten und ihre Vitalität erhalten möchten.  
Trotzdem soll es im Fachgespräch individuell an die Personen und ihre Situation angepasst werden.

Wichtig bezüglich Vitalstoff-Versorgung ist immer auch eine **gesunde Ernährung**.  
Dies bedeutet: Möglichst unverarbeitete, saisonale und regionale Nahrungsmittel aus biologischem Anbau zu konsumieren.

Einnahme dauerhaft möglich	Hinweise zur Einnahme
Multipräparat (z.B. Vitality Shot 1 - 2 Sticks)	Mit den Mahlzeiten; morgens und/oder mittags; nicht auf leeren Magen. Alternativ: Moringa, Aronia, Pollen etc.
Vitamin D3: 3000-5000 IE (z.B. Vitamin D3 Vida)	Mit einer <b>Haupt</b> mahlzeit. Im Sommer ca. 3000 IE (ist mit 2 Vitality Shots abgedeckt); im Winter ca. 5000 IE (d.h. 2100 IE zusätzlich zu 2 Vitality Shots)
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: 1000 mg EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida, Omega-3 Vegan, Krill Vida)	5 ml = 1 TL Omega-3 Vida (Fisch-Öl), 5 ml = 1 TL Omega-3 Vegan (Algen-Öl) oder 5-6 Kapseln Krill Vida. Jeweils mit einer Hauptmahlzeit einnehmen.
Magnesium: 150-300 mg elementares Mg (z.B. Magnesium Vida 1-2 Kapseln)	Morgens und abends mit einer Mahlzeit.