

Haarausfall (NICHT androgenetisch bedingt)

(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	Hinweise zur Einnahme
Aminosäuren aus Hülsenfrüchten: 8 g (z.B. Amino Vida 2 x 8 Presslinge)									Mit Frühstück und Mittagessen
L-Arginin: 4000 mg (z.B. Arginin Vida 2 x 3 Kapseln)									Mit Frühstück und Mittagessen
Omega-3: <u>WENN</u> HS-Omega-3 Index unter 8 %; 2000 mg EPA/DHA (e.g. Omega-3 Vida 10 ml = 1 EL)									Mit einer Haupt mahlzeit. Alternative: Algen-Öl (z.B. Omega-3 Vegan 5 ml = 1 TL)
Eisen: <u>WENN</u> Ferritin <60 mcg/l; 30 mg (z.B. Eisen Vida, 2 x 1 Kapsel)									Mit Frühstück und Mittagessen
Magnesium: Bei Mangel (unter 1 nmol/l); 400-600 mg (z.B. Magnesium Vida, 3 x 1 Kapsel)									Mit den Mahlzeiten
Zink 15 mg (z.B. Zink Vida 9 Tropfen)									Mit einer Mahlzeit