

Depression

(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.

Wichtig: Darmgesundheit mit berücksichtigen

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
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------------------

Vitamin D3: 5000 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 6 Tropfen = 4800 IE) Mit einer **Haupt**mahlzeit

Vitamin K2: 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) / alternativ: Algen-Öl (z.B. Omega-3 Vegan 5 ml = 1 TL) Mit einer **Haupt**mahlzeit

Q10: 100-300 mg (z.B. Q10 Vida 3 x 1-2 Kapseln oder Q10 Strong 2 x 1 Kapsel) Mit den Mahlzeiten; Ubichinon oder Ubichinol.
Im fortgeschrittenen Alter wird Ubichinol empfohlen.

NADH: 80 mg (z.B. NADH Vida 2 x 2 Lutschtabletten) 1/2 Dosis 20 min vor Frühstück, Rest ca. 2 h nach
Mittagessen; unter der Zunge zergehen lassen

Aminosäuren aus Hülsenfrüchten: 5 g (z.B. Amino Vida 2 x 5 Presslinge) Mit Frühstück und Mittagessen

Voluntastrole (sekundären Pflanzenstoffe): ca. 800 mg (z.B. Voluntastrols Vida 2 Kapseln) Zu Beginn des Frühstücks