

Sportlerinnen und Sportler: Vitalstoffe-Empfehlungen

(Therapie-Schemas nach Dr. med. Heinz Lüscher / Erwachsene von 60-80 kg Körpergewicht / Dosierung pro Tag)

Diese Schemas sind als erste Annäherung zu verstehen. Sie müssen im Fachgespräch individuell an die Personen und ihre Situation angepasst werden.

Grundversorgung (Sportlernahrung allg. sowie Vorbeugung von Verletzungen / Erkrankungen)

ZIEL: Stärkung Immunsystem

- **Vitamin D** 4000-5600 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 5-7 Tropfen; mit einer Hauptmahlzeit) UND **Vitamin K2** ca. 225 µg (z.B. Vitamin K2 Vida 1 Kapsel)
- **Omega-3 Fettsäuren:** 3-6 g (z.B. Omega-3 Vida 1-2 Esslöffel à 10 ml; mit einer Hauptmahlzeit)

ZIEL: Grundversorgung allgemein

- **Multipräparat** (z.B. Vitality Shot 1-2 Sticks; NICHT auf leeren Magen; Morgen u. Mittag. Alternativen: Moringa Vida od. Pollen Vida 4-6 Kps mit einer Hauptmahlzeit)
- **Magnesium:** 350-550 mg (z.B. Magnesium Vida 2-3 Kapseln; aufteilen auf Frühstück & Abendessen)
- **L-Arginin** 2-5 g (z.B. Arginin Vida 3-6 Kapseln; mit den Mahlzeiten)
- **Q10:** 100-150 mg (z.B. Q10 Vida 2-3 Kapseln; mit den Mahlzeiten)
- (Frauen) **Eisen:** 15-30 mg (z.B. Eisen Vida 1-2 Kapseln; bevorzugt morgens und mittags; NICHT gleichzeitig mit Magnesium)

Vor und nach Trainings oder Wettkämpfen

ZIEL (vorher): Leistungsfähigkeit und Konzentration

- **Aminosäuren** aus Hülsenfrüchten: 5-6 g (z.B. Amino Vida 10-12 Presslinge 30-60' vorher). Bei hohem Bedarf (20+): Die Hälfte als Amino Eight (L-Tryptophan-Thematik).
- **NADH** 40-60 mg (z.B. NADH Vida 2-3 Tabletten 30 min vorher; auch während dem Training/Wettkampf; unter der Zunge zergehen lassen)

ZIEL (nachher): Schnelle Regeneration

- **Aronia-Extrakt** 1-2 g (z.B. Aronia Shot 1-2 Sticks; während oder sofort nach Trainings und Wettkämpfen; löst sich gut in Getränken)

Behandlung von Verletzungen

wichtig Empfehlungen für Immunsystem sowie Grundversorgung unbedingt fortsetzen (siehe oben).

- **Q10:** 200-300 mg (z.B. Q10 Vida 4-6 Kapseln; mit dem Essen). Vor und nach allfälligen Eingriffen/Operationen zusätzlich einnehmen.
- **Cayenne:** 500-1000 mg (z.B. Caye Vida 1-2 Kapseln). Mit den Mahlzeiten einnehmen.
- **Aronia-Extrakt** 1-3 g (z.B. Aronia Shot, 1-2 oder Aronia Vida 2x3 Kapseln). Mit den Mahlzeiten einnehmen.
- **MSM:** 300-600 (z.B. MSM Vida 1 - 2 Kapseln mit dem Essen). Bei Abnützung der Knochen (dient dem Wiederaufbau von Knorpel).
- **Cayenne**-haltiges Gel (z.B. Hot Shot Sport Gel). Zum vorsichtigen Auftragen bei Muskelverletzungen.
- **Gelenköl** mit CBD (z.B. Fleximove). Zum regelmässigen Einreiben bei Gelenksbeschwerden. (s.u.: Warnhinweis!)
- Eventuell: **CBD-Produkte** innerlich punktuell/temporär bei akuten Schmerzen. Vorsicht, da möglicherweise nachweisbar in Dopingkontrollen!