

Herz-Kreislauf: Vorsorge und Therapie

(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
Traubenkernextrakt (mit OPC und Polyphenolen): ca. 1000 mg (z.B. Vino Vida 3 x 1 Kapsel)										Mit den Mahlzeiten
Vitamin D3: 5000 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 6 Tropfen = 4800 IE)										Mit einer Haupt mahlzeit
Omega-3: 2000-4000 mg EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida 10-20 ml = 1-2 EL)										Mit einer Haupt mahlzeit
Vitamin K2: ca. 225 µg (z.B. Vitamin K2 Vida 1 Kapsel)										Mit einer Mahlzeit
Magnesium: 350 mg elementares Magnesium (z.B. Magnesium Vida 2 x 1 Kapsel)										Morgens und abends mit der Mahlzeit
L-Arginin: 4.5-6 g (z.B. Arginin Vida 3 x 1-2 Kapseln)										Mit den Mahlzeiten. Vor allem bei Hypertonie.
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.