

Immunsystem: Stärkung

(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	
Vitamin D3: mind. 5000 IE (z.B. Vitamin D3 Vida, 7 Tropfen)											Mit einer Haupt mahlzeit (bessere Aufnahme)
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: 2 g EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida, 10 ml = 1 EL)						Alternative: Algen-Öl (z.B. Omega-3 Vegan 5 ml = 1 TL)					Mit einer Haupt mahlzeit (bessere Aufnahme)
Magnesium: 400 mg (z.B. Magnesium Vida, 2 Kapseln)											Morgens und abends mit den Mahlzeiten
Zink: 30 mg (z.B. Zink Vida 18 Tropfen)											vor dem schlafengehen (od. mit dem Abendessen)
Vitamin C: 500 mg (verschiedene Anbieter)											Mit einer Mahlzeit
Zusätzlich möglich:											
Aronia-Extrakt: 1500 mg (z.B. Aronia Vida 3 x 1 Kapsel)											Mit den Mahlzeiten
Neovital: 5 ml											Ausserhalb der Mahlzeiten mit 2 dl Wasser
Immuno Daily: 1 Kapsel											Morgens nüchtern mit 1 Glas Wasser, 20 min vor Frühstück
Pro- & evtl. Präbiotika (z.B. EM Multi ferment 20 ml / Probiotic Vida 3 g)											Morgens nüchtern, mind. 15 (besser 30) min vor Frühstück