



Burnout

(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
Multipräparat (z.B. Vitality Shot 2x1 Stick)										Mit den Mahlzeiten
Vitamin D3: 5000 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 6 Tropfen = 4800 IE)										Mit einer Hauptmahlzeit
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: 2000 mg EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida 10 ml = 1 EL) Oder: Algen-Öl (z.B. Omega-3 Vegan 5 ml = 1 TL)										Mit einer Hauptmahlzeit
Q10: 100-300 mg (z.B. Q10 Vida 3 x 1-2 Kapseln oder Q10 Strong 2 x 1 Kapsel)										Mit den Mahlzeiten; Ubichinol oder Ubichinol. Im fortgeschrittenen Alter wird Ubichinol empfohlen.
NADH: 80 mg (z.B. NADH Vida 2 x 2 Lutschtabletten)										40 mg nach dem Frühstück, 40 mg nach dem Mittagessen; unter der Zunge zergehen lassen
Aminosäuren aus Hülsenfrüchten: 5 g (z.B. Amino Vida 2 x 5 Presslinge)										Mit Frühstück und Mittagessen
Bioidentische Hormone										Gemäss Dosierung des Arztes
IHHT-Therapie 10 - 20 Mal; mindestens zwei Sitzungen pro Woche										vgl. https://www.wisemed.ch/hht
Hinweis: Darm-Gesundheit beachten!										