

Burnout - Müdigkeit

(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.

Burnout - Müdigkeit

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: 5000 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 6 Tropfen = 4800 IE)										Mit einer Hauptmahlzeit einnehmen
Omega-3: 2000 mg EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida 10 ml = ca. 1 EL oder : 800 mg EPA/DHA aus Krill = 7 Kps Krill Vida)										Mit einer Hauptmahlzeit einnehmen
Q 10: 150-300 mg (z.B. Q 10 Vida 3 x 1-2 Kapseln)										Mit den Mahlzeiten einnehmen
NADH: 80 mg (z.B. NADH Vida 2 x 2 Lutschtabletten)										1/2 der Dosis 20 min vor Frühstück, Rest ca. 2 h nach Mittagessen; unter Zunge zergehen lassen
Blütenpollen-Extrakt: ca. 1300 mg (z.B. Pollen Vida 2 x 2 Kapseln)										Mit Frühstück und Mittagessen einnehmen
Aminosäuren aus Hülsenfrüchten: 5 g (z.B. Amino Vida 2 x 5 Presslinge)										Mit Frühstück und Mittagessen einnehmen