

Depression

(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.

Depression

1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. 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
Voluntastrole (sekundären Pflanzenstoffe): ca. 800 mg (z.B. Voluntastrols Vida 2 Kapseln)												Zu Beginn des Frühstücks einnehmen