

## 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.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Vorsorge und Therapie

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 einnehmen

Vitamin D3: 5000 IE (z.B. Vitamin D3 Vida 6 Tropfen = 4800 IE) Mit einer Hauptmahlzeit einnehmen

Omega-3: 2000-4000 mg EPA/DHA (z.B. Omega-3 Vida 10-20 ml = 1-2 EL) Mit einer Hauptmahlzeit einnehmen

Vitamin K2: ca. 225 **micro**gramm (z.B. Vitamin K2 Vida 1 Kapsel) Mit einer Mahlzeit einnehmen