Einnahmeempfehlungen Erwachsene (ca. 70 kg)

Produkt	präventive Einnahme	im Krankheitsfall	Tageszeit	Bemerkungen
Amino Vida/Eight	6-10 Presslinge bei Bedarf	2-3 x täglich 10 Presslinge	30 min vor körperlicher Belastung od. zum Essen einnehmen	
Arginin Vida	3 Kapseln täglich	6 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	
Aronia Vida	2 Kapseln täglich	3-4 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	sehr wirksam bei akuter Pollenallergie
Aronia Shot	1 Shot täglich	2 Shots täglich	spielt keine Rolle	dem Getränk beifügen
Artemisia Vida/Shot	-	4 x 2 Kapseln od. 4 x 1 Stick täglich (1. & 2. Tag auch höhere Dosis möglich)	jeweils 1 h vor dem Essen & nochmals vor dem Schlafengehen	darf nicht zusammen mit Eisen eingenommen werden
Artemisia Gel	-	2-3 x täglich od. nach Bedarf auf die betroffene Stelle auftragen und einwirken lassen	nach Bedarf	
Artemisia Tee	-	4 x täglich 1 TL Teekraut für 15 Minuten ziehen lassen und dann sofort trinken	auf leeren Magen einnehmen	darf nicht zusammen mit Eisen eingenommen werden
Boswellia Vida	1 Kapsel täglich	4 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	nicht mehr als 12 Kapseln täglich einnehmen.
Calcium Shot	Vor und während Wechseljahren respektive bei Calcium-Mangel 1-2 Sticks täglich	2 Sticks täglich	Morgens und abends je ein Stick mit/nach dem Essen einnehmen	Möglichst regelmässige Zufuhr für verbesserte Aufnahme.
Canna Vida	-	6 - 12 Tropfen pro Einnahme (Wirkung sehr individuell - nach oben/unten anpassen!)	nach Bedarf	kann zusammen mit Flüssigkeit od. Nahrung aufgenommen werden; CBD-Gehalt: 1 Tr. = 1,3 mg // **Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
Caye Vida	1-2 Kapseln täglich	2-3 Kapseln	vor dem Essen einnehmen	die ersten Tage 1 Kapsel in der Mitte des Essens einnehmen, nach Gewöhnung vor dem Essen
Clear Skin Gel	-	mind. 2 x täglich auftragen und gründlich einmassieren (wichtig!)	sicher morgens & vor dem Schlafengehen anwenden	Zuerst Haut mit geeigneter, milder Seife reinigen; tagsüber kann darauf verzichtet werden
Coffea Vida	2 Kapseln täglich	2 Kapseln täglich	30-60 min vor dem Mittag- und dem Nachtessen je 1 Kapsel	Kur dauert mindestens 4 - 6 Monate / **Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
Eisen Vida	1 Kapsel täglich	2 Kapseln täglich	vor dem Essen einnehmen (Morgen und Mittag)	mind. 2h Abstand zu Kurkuma Vida, Magnesium Vida & Calcium Shot
Emu Öl	-	2-3 x täglich od. nach Bedarf auf betroffene Stelle auftragen und einwirken lassen	nach Bedarf	
EM Multi ferment	Täglich 1 x 20 ml bzw. 2 x 10 ml unverdünnt einnehmen und vor dem Schlucken kurz im Mund bewegen.		am Morgen einnehmen, nüchtern, gleich nach dem Aufstehen; mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück	Für ein milderes Geschmackserlebnis kann EM Multi ferment in einem halben Glas Wasser verdünnt eingenommen werden. Einnahme gleichzeitig mit Immuno = ok!
Fleximove	-	2-3 x täglich oder nach Bedarf auf betroffene Stelle auftragen und einwirken lassen	nach Bedarf	**Nicht** während der Schwangerschaft anwenden!
Fuss Schutzcreme	-	2-3 x täglich od. nach Bedarf auf die betroffene Stelle auftragen und einwirken lassen	nach Bedarf	bei Nagelpilz die Creme hinter dem Nagel auf Haut auftragen und 6-9 Monate Geduld haben
Hot-Shot Sport Gel	-	2-3 x täglich oder nach Bedarf auf die betroffenen Stellen auftragen	nach Bedarf	nicht auf Schleimhäute und Augen auftragen
Immuno Daily	1x jährlich für 3 Monate: jeden zweiten Tag 1 Kapsel	für eine detaillierte Dosierung: vitalstoffmedizin.ch > Wirkstoffe > Immun-Aktivierung	morgens unmittelbar nach dem Aufstehen nüchtern mit 1 Glas Wasser; 20 min vor dem Frühstück	zusätzlich **wöchentlich** 60'000 Einheiten Vitamin D zum Essen einnehmen **Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
Immuno Vida	1x jährlich für 3 Monate: 1 Kapsel pro Woche	für eine detaillierte Dosierung: vitalstoffmedizin.ch > Wirkstoffe > Immun-Aktivierung	morgens unmittelbar nach dem Aufstehen nüchtern mit 1 Glas Wasser; 20 min vor dem Frühstück	zusätzlich **wöchentlich** 60'000 Einheiten Vitamin D zum Essen einnehmen **Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
Krill Vida	8 Kapseln täglich	mind. 8 Kapseln täglich	mit einer fettreichen Hauptmahlzeit einnehmen (bessere Aufnahme)	enthält Eiweiss von Krustentieren (Krebstiere); bei Störungen der Blutgerinnung: Einnahme in Absprache mit Arzt
Kurkuma Vida	2 Kapseln täglich	3-4 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	bei Eisenmangel: Zeitlicher Abstand zur Eisensupplementation (mind. 2h)
Magnesium Vida	2 Kapseln täglich	3-4 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	
Moringa Vida	2 Kapseln täglich	3 x 1 Kapsel täglich	mit dem Essen einnehmen	
Morus Vida	2 Kapseln täglich	2-4 Kapseln täglich	30 - 60 min vor dem Essen einnehmen	**Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
MSM Vida	1 Kapsel täglich	3 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	Behandlung dauert 1-2 Jahre, erste Verbesserungen nach einigen Monaten **Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
Mysterio Vida	-	3 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	CBD-Gehalt: 1 Kapsel = 10 mg (entspricht 7-8 Tropfen Canna Vida) **Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
NADH Vida	2 x 10 mg täglich	2 x 20 - 2 x 40 mg täglich	1/2 der Dosis 20 Minuten vor dem Frühstück, Rest 2 h nach dem Mittagessen einnehmen / unter der Zunge legen, zergehen lassen	nicht am Abend einnehmen (kann den Schlaf stören)
Neovital	5 ml täglich	2 x 5 ml täglich	ausserhalb der Mahlzeiten im Lauf des Tages mit 2 dl Wasser	sicher immer mit mind. 1 h Abstand zu Toxaprevent
Omega-3 Vegan	5 ml täglich	10 ml täglich	mit einer fettreichen Hauptmahlzeit einnehmen (bessere Aufnahme)	
Omega-3 Vida	5-10 ml täglich	10-20 ml täglich	mit einer fettreichen Hauptmahlzeit einnehmen (bessere Aufnahme)	bei Störungen der Blutgerinnung: Einnahme in Absprache mit Arzt
Oregano Vida	2 Kapseln täglich	4 x 2 Kapseln täglich	mit dem Essen & nochmals vor dem Schlafengehen	**Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
Pollen Shot	1 Stick täglich	2-3 Sticks täglich	spielt keine Rolle	zusammen mit Wasser, Saft oder direkt einnehmen; betr. Schlaf: vgl. Pollen Vida
Pollen Vida	1-2 Kapseln täglich	3-8 Kapseln täglich	über den Tag verteilen und mit dem Essen einnehmen	bei Schlafstörungen abends keine mehr einnehmen
Probiotic Vida	3 g täglich	3 g täglich (= 1 Messlöffel) mit 200 ml lauwarmem Wasser anrühren, einige Minuten aufquellen lassen vor dem Einnehmen	am Morgen einnehmen, nüchtern, gleich nach dem Aufstehen; mind. 15 (besser 30) min vor Frühstück	Kur dauert mindestens 1 - 3 Monate. Einnahme gleichzeitig mit Immuno = ok!
Q10 Strong	1 Kapsel täglich	1-2 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	
Q10 Vida	2-3 Kapseln täglich	2-6 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	
RECOVERY BOX				
Turmeric Turbo	-	2 Kapseln täglich	je eine Kapsel morgens und abends mit dem Essen einnehmen	
Herbal Hero	-	2 Kapseln täglich	je eine Kapsel morgens und abends mit dem Essen einnehmen	Nicht auf leeren Magen einnehmen
Vitality Shot	-	1 Stick täglich	mit dem Essen einnehmen oder im Wasser/Sportlergetränk auflösen	Nicht auf leeren Magen einnehmen
Reishi Vida	1 Kapsel täglich	1-2 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	Mit 1 Kapsel beginnen (kann verstopfend wirken). **Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
Relax Vida	-	1-2 Kapseln täglich	zum Nachtessen einnehmen	Therapie mit einer Kapsel starten **Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
Salvestrol 350	1 Kapsel täglich	ungeeignet für akute Behandlung	mit dem Essen einnehmen	
Salvestrol 2000	-	Behandlung gehört in die Fachpraxis (mind. 5 Kapseln)	mit dem Essen einnehmen	Ganze Dosis aufs Mal einnehmen, nicht über den Tag verteilen (höhere Wirkung)

Toxaprevent	3 x 1 Kapsel täglich bis 1 Stick	3 x 2 Kapseln täglich bis 1-2 Stick; Toxaprevent Plus aufgeteilt auf 3 Einnahmen	20 Minuten vor dem Essen einnehmen (aber mind. 15 Minuten nach EM Multi ferment/Probiotic und Immuno); mit 1 Glas Wasser	Produkt einschleichen mit zunächst 2 Kapseln pro Tag, bei guter Verträglichkeit hochfahren auf 3 x 2 Kapseln bzw 1-2 Sticks. **Nicht** während der Schwangerschaft einnehmen!
Vino Vida	2 Kapseln täglich	3 x 1 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	
Vitality Shot	1 Stick täglich	2 Sticks täglich	mit dem Essen einnehmen oder im Wasser/Sportlergetränk auflösen	nicht auf leeren Magen; zu Beginn einige Tage 1 Stick; zur Direkteinnahme geeignet
Vitamin D3 Vida	40-70 IE pro kg Körpergewicht (Sommer/Winter) täglich ODER gemäss Empfehlung vom Arzt		mit einer Hauptmahlzeit einnehmen (bessere Aufnahme)	Der Blutspiegel muss vom Arzt kontrolliert werden => Zielwert 75 - 220 nmol/l. Bei hohem Bedarf an Vitamin D3 (ab 4000 IE/Tag) mit Vitamin K2 kombinieren
Vitamin K2 Vida	1 Kapsel täglich	1 Kapsel täglich	mit dem Essen einnehmen	ab 4000 IE/Tag Vitamin D3 empfohlen
Voluntastrols	-	2-4 Kapseln täglich	vor dem Frühstück einnehmen	Depression: vgl. vitalstoffmedizin.ch > Wirkstoffe > Voluntastrole

Einnahmeempfehlungen Kinder (ca. 35 kg)

Produkt	präventive Einnahme	im Krankheitsfall	Tageszeit	Bemerkungen
Amino Vida/Eight	-	täglich 6-10 Presslinge	30 min vor körperlicher Belastung od. zum Essen einnehmen	
Arginin Vida	1 Kapsel täglich	2-3 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	
Aronia Vida	1 Kapsel täglich	2-3 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	sehr wirksam bei akuter Pollenallergie
Aronia Shot	1 Stick	1-5 Jahre: 1/2 Stick / 5-10 Jahre: 1 Stick / > 10 Jahre: 1-2 Sticks	spielt keine Rolle	dem Getränk/Schoppen beifügen
Artemisia Vida/Shot	-	70mg/kg Körpergewicht/Tag > 1 Kps = 600 mg, 1 Kps Mini = 300mg, Shot ca. 1200 mg Empfehlung Artemisia Mini: 10-20 kg = 2-5 Kps; 30-40 kg = 7-10 Kps Empfehlung Artemisia Shot: 10-20 kg = 0.5-1.5 Sticks; 30-40 kg = 2-2.5 Sticks	jeweils 1 h vor dem Essen & nochmals vor dem Schlafengehen	darf nicht zusammen mit Eisen eingenommen werden
Artemisia Gel	-	2-3 x täglich auf die betroffene Stelle auftragen und einwirken lassen	nach Bedarf	nicht auf Schleimhäute auftragen
Boswellia Vida	-	1-2 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	Nicht mehr als 6 Kapseln pro Tag einnehmen
Calcium Shot	-	1 Stick täglich	mit/nach dem Essen einnehmen	Möglichst regelmässige Zufuhr für verbesserte Aufnahme.
Canna Vida	-	6 Tropfen pro Einnahme (Wirkung sehr individuell - nach oben/unten anpassen!)	nach Bedarf	kann zusammen mit Flüssigkeit oder Nahrung eingenommen werden CBD-Gehalt: 1 Tropfen = 1,3 mg
Caye Vida	nicht geeignet	bei Kindern nicht geeignet		
Clear Skin Gel	-	mind. 2 x täglich auftragen und gründlich einmassieren (wichtig!)	sicher morgens & vor dem Schlafengehen anwenden	Zuerst Haut mit geeigneter, milder Seife reinigen; tagsüber kann darauf verzichtet werden
Coffea Vida	nicht nötig	1 Kapsel täglich (nur bei extremem Übergewicht)	30 - 60 min vor dem Mittagessen eine Kapsel einnehmen	Kur dauert mindestens 4 - 6 Monate
Eisen Vida	1 Kapsel täglich	2 Kapseln täglich	vor dem Essen einnehmen (Morgen und Mittag)	mind. 2h Abstand zu Kurkuma Vida, Magnesium Vida & Calcium Shot
EM Multi ferment	Täglich 1 x 20 ml bzw. 2 x 10 ml unverdünnt einnehmen und vor dem Schlucken kurz im Mund bewegen.		am Morgen einnehmen, nüchtern, gleich nach dem Aufstehen; mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück	Für ein milderes Geschmackserlebnis kann EM Multi ferment in einem halben Glas Wasser verdünnt eingenommen werden. Einnahme gleichzeitig mit Immuno = ok!
Emu Öl	-	2-3 x täglich oder nach Bedarf auf betroffene Stelle auftragen und einwirken lassen	nach Bedarf	
Fleximove	-	2-3 x täglich oder nach Bedarf auf betroffene Stelle auftragen und einwirken lassen	nach Bedarf	
Fuss Schutzcreme	-	2-3 x täglich od. nach Bedarf auf die betroffene Stelle auftragen und einwirken lassen	nach Bedarf	Bei Nagelpilz hinter Nagel auf Haut auftragen und 6-9 Monate Geduld haben!
Hot-Shot Sport Gel	nicht geeignet	Kinder > 10 Jahre: 1-2x einreiben täglich	nach Bedarf	Nicht auf Schleimhäute und Augen auftragen
Immuno Daily	1x jährlich für 3 Monate: jeden zweiten Tag 1 Kapsel	für eine detaillierte Dosierung: vitalstoffmedizin.ch > Wirkstoffe > Immun-Aktivierung	morgens unmittelbar nach dem Aufstehen nüchtern mit 1 Glas Wasser; 20 min vor dem Frühstück	kleine Kapseln - ideal für Kinder; zusätzlich **wöchentlich** ca. 30'000 Einheiten Vitamin D zum Essen einnehmen (Gewicht und Alter des Kindes beachten)
Immuno Vida	1x jährlich für 3 Monate: 1 Kapsel pro Woche	für eine detaillierte Dosierung: vitalstoffmedizin.ch > Wirkstoffe > Immun-Aktivierung	morgens unmittelbar nach dem Aufstehen nüchtern mit 1 Glas Wasser; 20 min vor dem Frühstück	zusätzlich **wöchentlich** ca. 30'000 Einheiten Vitamin D zum Essen einnehmen (Gewicht und Alter des Kindes beachten)
Krill Vida	4 Kapsel täglich	mind. 4 Kapseln täglich	mit einer fettreichen Hauptmahlzeit einnehmen (bessere Aufnahme)	enthält Eiweiss von Krustentieren (Krebstiere); bei Störungen der Blutgerinnung: Einnahme in Absprache mit Arzt
Kurkuma Vida	1 Kapsel täglich	1-2 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	bei Eisenmangel: Zeitlicher Abstand zur Eisensupplementation (mind. 2h)
Magnesium Vida	1 Kapseln täglich	2 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	
Moringa Vida	1 Kapsel täglich	1-2 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	
Morus Vida	-	2 Kapseln täglich	30 - 60 min vor dem Essen einnehmen	
MSM Vida	-	bei Kindern nicht geeignet		
	-	1-3 Kapseln; können auch geöffnet und der Nahrung beigemischt werden	mit dem Essen einnehmen	CBD-Gehalt: 1 Kapsel = 10 mg (entspricht 7-8 Tropfen Canna Vida)
NADH Vida	10 mg täglich	2 x 10 - 2 x 20 mg täglich	1/2 der Dosis 20 Minuten vor dem Frühstück, Rest 2 h nach dem Mittagessen einnehmen / unter der Zunge legen, zergehen lassen	nicht am Abend einnehmen (kann den Schlaf stören)
Neovital	5 ml täglich	2 x 5 ml täglich	ausserhalb der Mahlzeiten im Lauf des Tages mit 2 dl Wasser einnehmen	sicher immer mit mind. 1 h Abstand zu Toxaprevent
Omega-3 Vegan	5 ml täglich	5 - 10 ml täglich	mit einer fettreichen Hauptmahlzeit einnehmen (bessere Aufnahme)	
Omega-3 Vida	5 ml täglich	10-20 ml täglich	mit einer fettreichen Hauptmahlzeit einnehmen (bessere Aufnahme)	bei Störungen der Blutgerinnung: Einnahme in Absprache mit Arzt
Oregano Vida	1 Kapsel täglich	4 x 1 Kapsel täglich	mit Essen & nochmals vor dem Schlafengehen	
Pollen Shot	1 Stick täglich	2 Sticks täglich	spielt keine Rolle	zusammen mit Wasser, Saft oder direkt einnehmen; betr. Schlaf: vgl. Pollen Vida
Pollen Vida	1 Kapsel täglich	2-4 Kapseln täglich	über den Tag verteilen und mit dem Essen einnehmen	bei Schlafstörungen abends keine mehr einnehmen
Probiotic Vida	1.5 g täglich	1,5 g täglich (= 1/2 Messlöffel) mit 100 ml lauwarmem Wasser anrühren, einige Minuten aufquellen lassen vor dem Einnehmen	am Morgen einnehmen, nüchtern, gleich nach dem Aufstehen; mind. 15 (besser 30) min vor Frühstück	Kur dauert mindestens 1 - 3 Monate. Einnahme gleichzeitig mit Immuno = ok!
Q10 Strong	nicht nötig	Behandlung gehört in die Fachpraxis	mit dem Essen einnehmen	
Q10 Vida	nicht nötig	Behandlung gehört in die Fachpraxis	mit dem Essen einnehmen	
RECOVERY BOX KIDS				
Turmeric Turbo	-	2 Kapseln täglich	je eine Kapsel morgens und abends mit dem Essen einnehmen	
Herbal Hero	-	2 Kapseln täglich	je eine Kapsel morgens und abends mit dem Essen einnehmen	Nicht auf leeren Magen einnehmen
Vitality Shot	-	1/2 Stick täglich (oder jeden 2. Tag 1 Stick)	mit dem Essen einnehmen oder im Wasser/Sportlergetränk auflösen	Nicht auf leeren Magen einnehmen
Relax Vida	-	1 Kapsel	zum Nachtessen einnehmen	
Salvestrol 350	nicht nötig	ungeeignet für akute Behandlung		
Salvestrol 2000	-	Behandlung gehört in die Fachpraxis	mit dem Essen einnehmen	
Toxaprevent	3 x 1 Kapsel täglich bis 1 Stick	3 x 1 Kapsel täglich bis 1 Stick; Toxaprevent Plus aufgeteilt auf 3 Einnahmen	20 Minuten vor dem Essen einnehmen (aber mind. 15 Minuten nach EM Multi ferment/Probiotic und Immuno); mit 1 Glas Wasser	Produkt einschleichen mit zunächst 1 Kapsel pro Tag
Vino Vida	1 Kapsel täglich	1-2 Kapseln täglich	mit dem Essen einnehmen	
Vitality Shot	1/2 Stick	1 Stick	mit dem Essen einnehmen oder im Wasser/Sportlergetränk auflösen	nicht auf leeren Magen; zu Beginn einige Tage 1/2 Stick; zur Direkteinnahme geeignet
Vitamin D3 Baby	1. Lebensjahr: 400 IE / 2.-4. Lebensjahr: 500 IE / 5.-10. Lebensjahr: 1200 IE / Ab 10: 1600 IE		direkt in Mund / auf Schnuller od. mit Löffel; kann auch der Nahrung beigemischt werden (> auf vollständigen Verzehr achten!)	1 Tropfen Vitamin D3 Baby enthält 400 IE Vitamin D3 (angepasste Dosierung für Babys und Kleinkinder). Für Säuglinge **ab 3 Monaten** empfohlen.
Vitamin D3 Vida	40-70 IE pro kg Körpergewicht (Sommer/Winter) täglich ODER gemäss ärztlicher Empfehlung		mit einer Hauptmahlzeit einnehmen (bessere Aufnahme)	Blutspiegel muss vom Arzt kontrolliert werden => Zielwert 75 - 220 nmol/l
Vitamin K2 Vida	1 Kapsel täglich	1 Kapsel täglich	mit dem Essen einnehmen	
Voluntastrols	-	1 Kapsel täglich	vor dem Frühstücks einnehmen	Depression: vgl. vitalstoffmedizin.ch > Wirkstoffe > Voluntastrole