

## Die Dosierung

Die empfohlene tägliche Astaxanthin-Dosis von 4 Milligramm gilt für Menschen ohne gesundheitliche Probleme. Bei akuten oder chronischen Beschwerden sollte die Dosis der nachfolgenden Tabelle entsprechend angepasst werden.

Beschwerde	Dosis
Arthritis	4 - 12 mg / Tag
Tennisarm	4 - 12 mg / Tag
Karpaltunnelsyndrom	4 - 12 mg / Tag
Stumme Entzündung	4 - 12 mg / Tag
Sonnenschutz von innen	4 - 8 mg / Tag
Verbesserung der Haut	2 - 4 mg / Tag
Immunsystem-Stimulierung	2 - 4 mg / Tag
Herz-Kreislauf-Gesundheit	4 - 8 mg / Tag
Kraft und Ausdauer	4 - 8 mg / Tag
Gehirn und Nerven	4 - 8 mg / Tag
Augen-Gesundheit	4 - 8 mg / Tag
Morbus Crohn	laut Erfahrungsberichten bis zu 24 mg / Tag*

*\*aufgeteilt auf 3 Einnahmen, möglicherweise in Verbindung mit Weihrauch*