

Praxis
Dr. med. Hellmut Münch

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:
Anti Aging/Immunologie



Hauptstraße 64
83246 Unterwössen
www.dr-h-muench.de

Immunaufbau bei Arthrose / Rheuma

Allgemeiner Lebensstil:

Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (ich empfehle Adelholzener Heilwasser), davon 2-3 Tassen grünen Tee

Täglich 5 x 1 Hand voll Obst, Gemüse oder Salat (gesamt 800 g)

Täglich ca. 7 Std. Schlaf

3 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweine/Rindfleisch bitte vermeiden)

3 x in der Woche 30 bis 40 min Ausdauersport, z.B. Walking / Radfahren / Langlaufen / Schwimmen

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

Täglich 1 Tagesdosis Innovazym PLUS (2x7 Tabletten + Kapseln)

Täglich 1 Beutel aminoplus® gelenk

Mikrobiologische Therapie: (3 Monate / Jahr)

Täglich: 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1

1 Btl. Symbiovital® immun