

**Praxis**  
**Dr. med. Hellmut Münch**

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:  
Anti Aging/Immunologie



Hauptstraße 64  
83246 Unterwössen  
[www.dr-h-muench.de](http://www.dr-h-muench.de)

**Immunaufbau**  
**bei Autoimmunerkrankungen**

(wie MS, SLE)

**Achtung:** Im akuten Schub schulmedizinische Therapie, wie Cortikosteroide zur Unterdrückung der autoimmunen Gewebszerstörung

**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

Sauna und Wärmekissen vermeiden

**Spezielle Substitution:**

**Immunaufbau:**

Täglich 1 Tagesdosis Innovazym PLUS (2x7 Kps.)

Täglich 1 Tablette 600mg  $\alpha$ -Liponsäure

Täglich 2 Kapseln aminoplus® basic

**Mikrobiologische Therapie:**

**1.) 3 Monate:** 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1

1 Btl. Symbiovital® immun

*danach* **2.) 2 Monate:** 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1/Tag

2 x 10 Tropfen Symbioflor 2/Tag