

Praxis Dr. med. Hellmut Münch

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:
Anti Aging/Immunologie



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

Immunaufbau bei Burn-Out

Allgemeiner Lebensstil:

Ruhezeiten beachten, mind. 1 Abend frei /Woche

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)

Innovative Mikronähstoffkombination bestehend aus Enzymen, Vitalstoffen, Q10, Bioflavonoiden und Omega-3-Fettsäuren

Täglich 1 Beutel Innova Balance (basische Mineralsalze)

Täglich 1 Sachet morgens aminoplus® burnout

Mikrobiologische Therapie: (3 Monate / Jahr)

3 Monate: 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1,

1 Btl. Symbiovital® immun

Sonstiges:

begleitende Psychotherapie

zusätzliche Phytotherapie (z.B. Johanneskraut, Baldrian)