

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

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:  
Anti Aging/Immunologie



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

## **Immunaufbau bei Fibromyalgie**

### **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 Innova Balance (basische Mineralsalze)

Täglich abends 1 std. nach dem Essen 1 Beutel aminoplus® neurostress

**Achtung:** Erstverschlimmerung möglich deshalb einschleichend anfangen mit einer halben Tagesdosis Innovazym!

### **Mikrobiologische Therapie: (3 Monate / Jahr)**

Täglich: 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1

1 Btl. Symbiovital® immun