



Praxis

Dr. med. Hellmut Münch

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:
Anti Aging/Immunologie

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

Immunaufbau Neurodermitis

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 2 Kapseln aminoplus® basic

Täglich 1 Kapsel OrthoDoc Schwarzkümmelöl

Mikrobiologische Therapie: (Darmsanierung mit probiotischen Leitkeimen)

1.) 3 Monate: 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1/Tag

1 Beutel Symbiovital® immun/Tag

danach

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

2 x 10 Tropfen Symbioflor 2/Tag