



## Praxis

### Dr. med. Hellmut Münch

---

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:  
Anti Aging/Immunologie

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

## Immunaufbau Colon irritabile (Reizdarmsyndrom)

### 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 7 Tabletten Innovazym (2-Wochenpackung)

Täglich je nach Schweregrad der Erkrankung 2-4 Kapseln aminoplus® Glutamin

### Mikrobiologische Therapie: (Darmsanierung mit probiotischen Leitkeimen)

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

1 Beutel Symbioflor® immun/Tag

danach

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

2 x 10 Tropfen Symbioflor 2/Tag

oder individuellen Therapieplan auf Grund einer Stuhlanalyse z.B. Kyberstatus vom Labor erstellen lassen