

## Praxis

### Dr. med. Hellmut Münch

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:  
Immunologie/ Anti Aging



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

## Immunaufbau für Motorsportler



### 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. 8 Std. Schlaf

5 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweine/Rindfleisch bitte vermeiden)

Ausdauer/Krafttraining nach extra Jahresplan

### Spezielle Substitution:

#### Immunaufbau:

Täglich 1 Tagesdosis Innovazym (2-Wochenpackung, 7 Tbl.)

*Innovative Mikronährstoffkombination bestehend aus Enzymen, Vitalstoffen, Q10, Bioflavonoiden  
zur Stärkung des Immunsystems*

Täglich 1 Beutel Innova Balance

*Vitalstoffmischung zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes*

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

Täglich: 2 x 20 Tropfen Symbioflor 1

1 Btl. Symbiovital® immun