

## **Praxis**

### **Dr. med. Hellmut Münch**

---

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden:  
Anti Aging/Immunologie



Hauptstraße 64  
83246 Unterwössen  
[www.dr-h-muench.de](http://www.dr-h-muench.de)

## **Immunaufbau bei Sportverletzungen**

### **Allgemeine Maßnahmen:**

- P-E-C-H Prinzip in der Sofortversorgung  
Pause- Eis- Compression- Hochlegen
- In den ersten 48 Stunden keine durchblutungsfördernden Maßnahmen durchführen wie z.B. durch Wärme, Bewegung vermeiden, hoch lagern und kühlen
- Diagnose durch Röntgen, Sonografie etc. abklären
- Bei Zerrungen und Dehnungen die Durchblutung nach 48 Stunden wieder anregen mit z.B. Salben, leichter Bewegung, Wechselbäder oder Infrarot
- In Absprache mit Hausarzt Schmerztherapie z.B. mit Ibuprofen

### **Spezielle Substitution:**

Immunaufbau täglich:

- 1 Tagesdosis Innovazym (2-Wochenpackung) Kombination aus Enzymen, Vitaminen, Vitalstoffen
- Täglich 1 Beutel Innova Balance
- Täglich 2x2 Tabletten aminoplus® essentiell