

## Immunaufbau Arthrose/Rheuma

---

### Allgemeiner Lebensstil:

---

- Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (Mineral-/Heilwasser, Tee), 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 (7 Tabletten + 7 Kapseln)
- Täglich 1 Beutel aminoplus® gelenk
- Täglich 1 Beutel oder 4 Kautaler innova Balance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 10 Tropfen innova Mulsin® E + Selen (Cave: Metallgeschmack durch Selen, Tropfen deshalb verdünnen oder ins Müsli/Joghurt geben.)

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

- Täglich: 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1  
1 Beutel Symbiovital® immun