

Immunaufbau bei Burn Out

Allgemeiner Lebensstil:

- Ruhezeiten beachten, mindestens 1 Abend frei/Woche
- 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 oder 4 Kautaler Innova Balance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 1 Sachet aminoplus® burnout / morgens
- Täglich 2 Kautaler innova immun® C
- Vitamin D nach Bedarf

Mikrobiologische Therapie:

3 Monate: Täglich 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1

1 Beutel Symbiovital® immun

Sonstiges:

begleitende Psychotherapie und / oder
zusätzliche Phytotherapie (z.B. Johanneskraut, Baldrian)