

## Immunaufbau bei Post Polio Syndrom

---

### 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
- 5 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweine/Rindfleisch bitte vermeiden)
- 3 x in der Woche gewichtsunabhängige Bewegung (Cross Trainer, Schwimmen)
- 1 - 3 x Woche Physiotherapie

---

### Spezielle Substitution:

---

#### Immunaufbau:

- Täglich 1 Tagesdosis innovazym® Plus (7 Tabletten + 7 Kapseln)
- Täglich 1 Beutel oder 4 Kautaler innova Balance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 4 Tropfen innova Mulsin® D und A
- Täglich 4 Tabletten aminoplus® essentiell
- Täglich 2 Tabletten OrthoDoc® Vitamin B Komplex

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

**3 Monate:** täglich 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1

1 Beutel Symbioflor® immun