

## Immunaufbau Colon irritabile

Reizdarmsyndrom

---

### 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 eine ½ Tagesdosis Tabletten innovazym® (2-Wochenpackung = reicht 4 Wochen)  
Täglich je nach Schweregrad der Erkrankung 2-4 Kapseln aminoplus® intest

Mikrobiologische Therapie: (Darmsanierung mit probiotischen Leitkeimen)

**3 Monate:** 1 Beutel Symbioital® immun/Tag

*danach*

**2 Monate:** 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1/Tag

2 x 10 Tropfen Symbioflor® 2/Tag

oder individuellen Therapieplan aufgrund einer Stuhlanalyse,  
z.B. Kyberstatus vom Labor erstellen lassen