

Immunaufbau bei Sportverletzungen

Allgemeine Maßnahmen:

- P-E-C-H Prinzip in der Sofortversorgung
Pause- Eis- Kompression- 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)
- Täglich 1 Beutel oder 4 Kautaler innova Balance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 2x2 Tabletten aminoplus® essentiell