

**Immunaufbau Allgemein**  
**Anti Aging und**  
**Breitensportler**  
-Therapieplan Erwachsene-

---

### Allgemeiner Lebensstil:

---

- Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (St. Leonhards-Quelle), davon 2-3 Tassen grünen Tee
- Täglich (5 x eine Handvoll) ca. 800 g Rohkost, Obst, Beeren, Gemüse oder Salat
- Täglich 2 Handvoll hochwertige Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Cashewkerne)
- Täglich mind. 7 Std. Schlaf
- 2-3 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweinefleisch bitte vermeiden)
- 3 x in der Woche 30 bis 40 min Ausdauersport,  
z.B. Walking / Radfahren / Langlaufen/ Schwimmen

---

### Spezielle Substitution:

---

Immunaufbau:

- Täglich 1/2 Tagesdosis innovazym®  
(2-Wochenpackung – reicht für einen Monat)
- Täglich 1 Beutel oder 4 Kautaler Innova Balance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 2 Kapseln aminoplus® frau / aminoplus® mann
- Täglich 2 Tropfen innova Mulsin® D3