

**Immunaufbau bei  
chronisch-entzündlicher  
Darmerkrankung (CED), z.B.  
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa**  
-Therapieplan Erwachsene-  
-Therapiedauer: 12 Monate-

---

### 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 eine ½ Tagesdosis Tabletten innovazym®  
(2-Wochenpackung = reicht 4 Wochen)
- Täglich je nach Schweregrad der Erkrankung 1 Beutel aminoplus® Glutamin
- Täglich 4 Tropfen innova Mulsin® D<sub>3</sub>

---

### Mikrobiologische Therapie:

für eine optimale Diagnostik bietet sich eine Stuhlanalyse an, die z.B. durch das Labor Bioviss durchgeführt wird. Erfahrungsgemäß hat sich auch folgende Therapie bewährt:

**6 Monate:** Täglich 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1 und 1 Beutel OrthoDoc Mucosa danach **3 Monate:** Täglich 2 x 10 Tropfen Symbioflor® 2

---