



## Immunaufbau bei häufigen Erkältungen

-Therapieplan Erwachsene-  
-Therapiedauer: 4 Wochen-

---

### 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 Tagesdosis innovazym®
- Täglich 4 Tbl. aminoplus® essentiell
- Täglich 3 x 2 Hübe innova Spray® Pfefferminz
- Täglich 2- 4 Kautaler innova immun® C
- Täglich 4 Tropfen innova Mulsin® D<sub>3</sub>, Mulsin A und Mulsin E+Selen

---

### Mikrobiologische Therapie (3 Monate/Jahr)

*täglich 2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1 und 1 Beutel OrthoDoc Mucosa*

---