

## Immunaufbau bei drohendem Burn Out

-Therapieplan Erwachsene-  
-Therapiedauer: 3 Monate-

---

### Allgemeiner Lebensstil:

---

- Ruhezeiten beachten, mindestens 1 Abend frei/Woche
- 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® PLUS (7 Tabletten + 7 Kapseln)
- Täglich 1 Beutel oder 4 Kautaler innovabalance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 1 Sachet aminoplus® burnout / morgens
- Täglich 2 Kautaler innova immun® C
- Täglich 4 Tropfen innovamulsin® D<sub>3</sub>
- Täglich 2 Kapseln Gedächtnis Trikomplex von Seewald Ortho
- Abends 1 Kapsel Ashwaganda TriKomplex von Seewald Ortho

---

### Mikrobiologische Therapie (3 Monate/Jahr)

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

---

Sonstiges: begleitende Psychotherapie und / oder  
zusätzliche Phytotherapie (z.B. Johanneskraut, Baldrian)