

## Immunaufbau Colon irritabile (Reizdarmsyndrom)

-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 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:

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

---

Alternativ bietet sich eine Stuhlanalyse beim Hausarzt, z.B. über das Labor Bioviss, an.