

# TIPPS FÜR GELENKE, MUSKELN UND DURCHBLUTUNG

SPORT, BEWEGUNG & ERNÄHRUNG  
DIE WICHTIGSTEN KOMponentEN FÜR  
EINEN GESUNDEN KÖPER!

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG UND EINE GUTE ERNÄHRUNG...

- ✓ Erhöhen die Chancen auf ein längeres Leben
- ✓ Verringern das Risiko auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung
- ✓ Beugen der Entstehung von Übergewicht vor und eine gute Ernährung steigert die körperliche und geistige Gesundheit.
- ✓ Senken das Risiko, an Diabetes, Krebs und Osteoporose zu erkranken.
- ✓ Fördert die psychische Gesundheit.



# KNOCHEN, BÄNDER, MUSKELN & GELENKE - WARUM SIE SO WICHTIG SIND:

- ✓ **KNOCHEN** sind unser Skelett und verleihen uns Stabilität. Werden sie porös, stellt das ein Problem dar.
- ✓ **GELENKE** sind die beweglichen Verbindungsstellen zwischen Knochen. Die Gelenke sind von Gelenkkapseln umgeben. Knorpel wiederum verringern die Reibung zwischen den Knochen. Zwischen den Knorpelschichten im Gelenk befindet sich ein kleiner Spalt und darin ist ein wenig Flüssigkeit, die sogenannte Gelenkschmiere. Durch sie wird Reibung im Gelenk verringert und der Knorpel wird mit Nährstoffen versorgt.
- ✓ **BÄNDER** wiederum stabilisieren unser Gelenke.

Und dann gibt es noch die **SKELETTMUSKULATUR**, die dafür sorgt, dass wir stehen, gehen oder gezielte Bewegungen mit unseren Händen machen können. Krafttraining, bzw. **MUSKELTRAINING** ist daher enorm wichtig, da es sich auch auf die Knochen, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem positiv auswirkt.

## BEWEGUNGS-EMPFEHLUNGEN DER WHO

### Für Erwachsene ab 18 Jahre

#### Ausdauer-Empfehlung

Mindestens 150–300 Min.  
moderate Ausdauerbelastungen  
oder mindestens 75–150 Min.  
intensive körperliche Belastungen, pro Woche

#### Krafttraining

An mindestens zwei Tagen pro  
Woche kräftigende Übungen  
für alle größeren Muskelgruppen für zusätzliche  
Gesundheitseffekte

#### Zusätzliche Empfehlung für Menschen ab ca. 64 Jahre

An mindestens 3 Tagen / Woche Gleichgewichtsübungen  
und Krafttraining um Stürze zu vermeiden

# GESUNDES ESSEN MUSS AUF DEN TELLER! UND ZWAR REGELMÄSSIG!

ORIENTIEREN SIE SICH AN DER MEDITERRANEN ERNÄHRUNG. BEI KONSEQUENTER UMSETZUNG KÖNNEN ZELLEN NACHWEISLICH HEILEN.

<b>TÄGLICH:</b>	Körperliche Aktivität und Wasser	
<b>TÄGLICH:</b>	Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Öl, Gewürze, und Nüsse	
<b>WÖCHENTLICH:</b>	Fisch, Eier, weisses Fleisch und Hülsenfrüchter	
<b>WÖCHENTLICH:</b>	Milchprodukte aus Schaf- oder Ziegenmilch	
<b>SELTEN:</b>	Süßigkeiten und rotes Fleisch	

**UNSER  
TIPP**

TRINKEN SIE REGELMÄSSIG UND VIEL WASSER UND KRÄUTERTEES!

Verzichten Sie lieber auf Früchtetees sowie schwarzen oder grünen Tee, denn die wirken säurebildend.



# SALBEN - KRAFT DER NATUR! WOFÜR SIND SIE GUT?

## BITTERKRAFT! SCHULTER-UND RÜCKENSALBE MIT ARNIKA UND WERMUT ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Die Zusammensetzung dieser Salbe wurde schon vor hunderten von Jahren gegen Beschwerden wie Muskelverspannungen eingesetzt. Einen Namen gemacht hat sie sich besonders für die Bereiche wie Schulter und Rücken.

**WERMUT:** Unterstützt Wundheilungsprozesse der Haut. Außerdem wirkt es tief im Muskel unter Wärmeeinfluss

**ARNIKA:** Lindert Schmerzen, auch bei Sportverletzungen geeignet [JW1]

### WOFÜR IST DIE SCHULTER- UND RÜCKENSALBE GUT?

- ✓ Mindert Muskelverspannungen
- ✓ Mindert Schmerzen
- ✓ Sorgt für Entspannung

### SO FUNKTIONIERT ES:

Je nach Bedarf, akut oder präventiv, wird die Salbe auf die jeweiligen Hautstellen einmassiert.



## KNIE- UND GELENKSALBE MIT BEINWELL UND ARNIKA FÜR BESONDERS BEANSPRUCHTE HAUTBEREICHE

Wie alle Rezepturen nach Hildegard von Bingen ist auch diese eine bewährte seit 800 Jahren. Die Komposition aus Beinwell und Arnika wird seit jeher besonders für die Hautbereiche rund um die Gelenke empfohlen.

**BEINWELL:** Lindert Schmerzen und unterstützt die Wundheilung  
**ARNIKA:** Lindert Schmerzen, auch bei Sportverletzungen geeignet [JW1]

### WOFÜR IST DIE KNIE- UND GELENKSALBE GUT?

- ✓ Für beanspruchte Gelenkbereichen geeignet
- ✓ Fördert die Durchblutung
- ✓ Pflegt beanspruchte Muskeln durch den hohen Anteil von Arnika
- ✓ Intensivpflege für die Haut, wirkt entspannend und revitalisierend

### SO FUNKTIONIERT ES:

Tragen Sie die Salbe nach Bedarf mehrmals täglich auf Gelenke, Hüften, Knie, Beine, Fußfesseln und Arme auf. Gut einmassieren. Sie können zusätzlich einen Salben-Wickel über Nacht anlegen.



## BEIN- UND VENENSALBE MIT ROTEM WEINLAUB UND ROSSKASTANIE FÜR EINEN BERUHIGENDEN EFFEKT

Verspüren Sie manchem müde Beine oder genau das Gegenteil? Die sogenannten Restless Legs? Also nervöse Beine... Regelmäßiger Sport, Spazieren gehen, gute Ernährung und Wechselduschen können helfen. Und natürlich die mit rotem Weinlaub und Rostkastanie angereicherte Salbe nach Hildegard von Bingen.

### WOFÜR IST DIE BEIN- UND VENENSALBE GUT?

- ✓ Sorgt für eine bessere Durchblutung
- ✓ Belebt müde Beine
- ✓ Beruhigt unruhige Beine
- ✓ Pflegt die Hautbereiche

### SO FUNKTIONIERT ES:

Tragen Sie die Salbe regelmäßig massierend auf die entsprechenden Hautpartien auf. Auch gern auf das ganze Bein.





## SCHRUNDENSALBE GEGEN RAUE UND RISSIGE HAUT

Johanniskraut, Ringelblume und Rosmarin sind wichtige Kräuter der Naturheilkunde. Unsere Schrundencreme ist vegan, glutenfrei und für Diabetiker geeignet.

Johanniskraut wirkt stark entzündungshemmend und antibakteriell

- ✓ Ist auch bei wunder, sonnengeschädigter Haut gut geeignet
- ✓ Ringelblume wirkt abschwellend und schmerzlindernd und fördert die Durchblutung
- ✓ Rosmarin fördert ein gutes Hautbild

### WOFÜR IST DIE SCHRUNDEN SALBE GUT?

- ✓ Pflegt rissige, raue Hautpartien
- ✓ Reguliert Feuchtigkeitshaushalt der Haut
- ✓ Besonders gut für Hände & Füße
- ✓ Hornhautstellen werden weich
- ✓ Wohltuend bei Sonnengeschädigter Haut

### SO FUNKTIONIERT ES:

Regelmäßig die betroffenen Stellen eincremen bis der gewünschte Zustand der Haut erzielt wurde. Erste Ergebnisse sind schnell bemerkbar.



# BONUS: DIE MISSION VON BITTERKRAFT!®

## UNSERE MISSION:

Bei BitterKraft!® liegt der Fokus darauf, hochwertige Naturprodukte anzubieten, die aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen, frei von unerwünschten Zusätzen sind und unter Bio-Zertifizierung in Deutschland hergestellt werden. Wir verpflichten uns zu einem ganzheitlichen Ansatz, der nicht nur die körperliche Gesundheit fördert, sondern auch einen positiven sozialen Impact schafft. Unsere Philosophie geht über die Herstellung und den Vertrieb von Gesundheitsprodukten hinaus und integriert ein tiefgreifendes Verantwortungsbewusstsein für Umwelt und Gesellschaft.

## WIR SETZEN GESUNDHEITSPROJEKTE IN DEN ÄRMSTEN REGIONEN DER WELT UM:

Unser Engagement endet nicht bei der Bereitstellung hochwertiger Produkte. BitterKraft!® nimmt aktiv an der Verbesserung der globalen Gesundheitsbedingungen teil, indem wir Gesundheitsprojekte in einigen der bedürftigsten Gebiete der Welt unterstützen. Durch diese Projekte, die in Zusammenarbeit mit der „The Helping People Stiftung“ durchgeführt werden, leisten wir einen Beitrag zur Bildung und zur Förderung der Gesundheitsvorsorge in diesen Regionen, wodurch den dort lebenden Menschen geholfen wird, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

## WIE SIE BEITRAGEN KÖNNEN:

Mit jedem Kauf eines BitterKraft!® Produkts unterstützen unsere Kunden nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern tragen auch zum Erfolg unserer globalen Gesundheitsinitiativen bei. Wir laden jeden dazu ein, Teil dieser Bewegung zu werden, die sich zum Ziel gesetzt hat, nachhaltige und greifbare Veränderungen zu bewirken. Für diejenigen, die sich weiter engagieren möchten, bieten wir Informationen und Möglichkeiten, direkt mit der „The Helping People Stiftung“ in Kontakt zu treten und deren Mission zu unterstützen.

THE  
HELPING  
PEOPLE  
FOUNDATION



[www.the-helping-people.com](http://www.the-helping-people.com)