

Unsere Tipps bei Gelenkbeschwerden:

1. Lassen Sie bei anhaltenden Beschwerden Ihre Gelenke ärztlich untersuchen.
2. Kümmern Sie sich um Ihre Gelenke, und finden Sie heraus, was Ihren Gelenken gut tut: vielleicht ist es Wärme, vielleicht Kühlung; vielleicht eine sanfte Massage, vielleicht Ruhe oder lockere leichte Bewegung.
3. Gönnen Sie sich Physiotherapie oder eine osteopathische Behandlung. Mit einer gesunden Ernährung stärken Sie Ihre Basis - Ihre Zellen erfrischen sich, ihr Körper wird widerstandsfähiger und ganz nebenbei stellen Sie fest, dass sich Ihr Wohlbefinden wie von selbst steigert. Helfen Sie Ihrem Immunsystem zusätzlich auf die Sprünge mit **Orthomol immun** - hochwertigste Vitaminkraft, die Sie von Grund auf kräftigt.
4. Ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster können wir nur verändern, wenn wir sie als solche erkennen. Bewusste, aufmerksame Bewegung, Feldenkrais, sanftes Yoga, o. ä. bringen Ihnen nicht nur neu das interessante Zusammenspiel von Knochen und Muskeln ins Bewusstsein, sie tragen auch dazu bei, dass Sie neue Ressourcen und Potenziale aufspüren, die Ihnen neue Geschmeidigkeit und Flexibilität bringen.
5. Ein einfacher Salbenverband über Nacht mit **Traumeel Salbe** kann in der regenerierenden Ruhephase den Gelenken wohlige Linderung und Heilung verschaffen.
6. Alles hängt im Körper mit allem zusammen. Oft sind Gelenkbeschwerden die Folge von Übersäuerung. Zuviel Säure begünstigt Entzündungen. Mit gesunder basischer Ernährung verschaffen Sie Ihren Gelenken die Stoffe von innen, die sie für ihre Geschmeidigkeit und Stabilität brauchen. Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel hochwirksam mit unserer Vitakombi Basen Freund.