

RATGEBER

BitterKraft!



KNIE-PFLEGE-KIT

Bewusste Begleitung für Knie und Gelenke im Alltag

Bewusste Begleitung für Knie und Gelenke im Alltag

Knie und Gelenke sind täglich gefordert – durch Bewegung, Belastung oder den Lauf der Zeit. Gerade in Phasen, in denen Bewegungen nicht mehr selbstverständlich erscheinen, kann es hilfreich sein, dem eigenen Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und bewusste Pflegeroutinen in den Alltag zu integrieren.

Das All-in-One Knie-Pflege-Kit ist als begleitendes Set für den Alltag gedacht. Es ersetzt keine medizinische Behandlung, sondern unterstützt dabei, regelmäßige Pflege- und Ruhephasen bewusst in den Tagesablauf einzubauen.



Das All-in-One Knie-Pflege-Kit lässt sich flexibel in den Alltag integrieren – ganz nach persönlichem Bedarf und Empfinden. Bei bestehenden Erkrankungen oder der Einnahme von Medikamenten empfehlen wir, die Anwendung vorsorglich mit einer Ärztin oder einem Arzt zu besprechen.

Was gesunde Gelenke leisten und was passiert, wenn sie es nicht mehr tun.



Sie sind entscheidend für unsere Beweglichkeit und Flexibilität. Ohne sie wären alltägliche Tätigkeiten wie Gehen, Bücken oder sogar das Aufstehen eine große Herausforderung. Gelenke spielen eine Schlüsselrolle dabei, den Körper zu stabilisieren und eine reibungslose Bewegung zu ermöglichen.

Die Produkte im Knie-Pflege-Kit und ihre Rolle

KNIE- & GELENKSALBE

Die Salbe ist für die regelmäßige äußere Anwendung gedacht. Durch das sanfte Einmassieren entsteht ein bewusster Moment der Aufmerksamkeit für Knie und Gelenke. Viele empfinden diese Anwendung besonders nach Bewegung oder Belastung als angenehm.

Anwendung: äußerlich, nach Bedarf Zeitpunkt: morgens, tagsüber oder abends. Hinweis: sanft einmassieren, nicht auf offene Haut auftragen



ALOE VERA GEL

Das Aloe Vera Gel ergänzt die äußere Pflege als kühlende und erfrischende Anwendung. Es kann allein oder zusätzlich zur Salbe verwendet werden – je nach persönlichem Empfinden.

Anwendung: äußerlich, nach Bedarf

Zeitpunkt: tagsüber oder nach Belastung

Hinweis: kann allein oder ergänzend zur Salbe verwendet werden



MAGNESIUM KOMPLEX

Der Magnesium Komplex ist zur inneren Anwendung gedacht und rundet die tägliche Routine ab. Er wird bewusst in den Tagesabschluss integriert.

Dosierung: 2 Kapseln täglich

Einnahme: unzerkaut mit ausreichend Wasser

Tageszeit: abends, idealerweise zu oder nach einer Mahlzeit

BitterKraft!

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 08441 / 87 99737
F 08441 / 87 99749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft!