

RATGEBER

BitterKraft!



KLOSTER KNIE- UND GELENKSALBE KLOSTER SCHULTER- UND RÜCKENSALBE

Für mehr Leichtigkeit im Alltag

Schön, dass Sie sich für unsere BitterKraft! Kloster Knie- und Gelenksalbe und Kloster Schulter- und Rücksalbe entschieden haben!

Damit pflegen Sie die beanspruchte Haut rund um Ihre Gelenke – für ein gutes Körpergefühl im Alltag. Wir begleiten Sie mit unserem Wissen, praktischen Alltagstipps und hochwertigen Naturprodukten.

Inhalt

- Für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag 5
- Die Funktionen der Gelenke und ihr Einfluss auf unsere Lebensqualität6
- Was gesunde Gelenke leisten – und was passiert, wenn sie es nicht mehr tun 8
- Selbsttest: Wie gesund sind Ihre Gelenke?10
- Was Ihren Gelenken schaden kann12
- Gelenke und Psyche: Wie Stress und Emotionen Ihre Gelenke beeinflussen 14
- 5-Minuten-Checkliste für starke und bewegliche Gelenke15
- Gelenkpflege im Alltag: Unsere Produkte für Ihr Wohlbefinden16
- Mobilitätsübungen für jeden Tag 18
- Top 10 gelenkfreundliche Lebensmittel und natürliche Helfer20
- Gelenkbewusste Ernährung: Ihre Wochen-Einkaufsliste22
- Lecker und einfach: Rezepte für gesunde Gelenke 24
 - Wärmender Kurkuma-Ingwer-Tee25
 - Lachs-Avocado-Bowl mit Walnüssen und Leinöl26
 - Quinoa-Salat mit Brokkoli und Sesam 28
 - Linsencurry mit Spinat und Ingwer30
 - Frischer Beeren-Smoothie mit Haferdrink und Leinsamen32
- Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support34

FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT UND WOHLBEFINDEN IM ALLTAG

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere pflegenden BITTERKRAFT KLOSTER SALBEN entschieden haben und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen – in unsere Produkte, unser Wissen und unsere langjährige Erfahrung im Bereich ganzheitlicher Gesundheit.

Mit dieser Entscheidung haben Sie bereits einen wichtigen Schritt gemacht: Sie setzen auf hochwertige, natürliche Unterstützung, die das Wohlbefinden Ihrer Gelenke fördern kann.

Auf den nächsten Seiten möchten wir Sie auf Ihrem Weg begleiten: Sie erfahren, wie Sie durch einfache, aber effektive Maßnahmen im Alltag Ihre Gelenke stärken und Ihre Beweglichkeit langfristig erhalten können. Wir zeigen Ihnen, warum es wichtig ist, auf die Bedürfnisse Ihrer Gelenke zu achten und wie Sie mit kleinen, gezielten Alltags-Anpassungen in Ernährung und Bewegung Ihr Wohlbefinden fördern können.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Bewegungsfreiheit und nachhaltigem Wohlbefinden zu begleiten.

Herzlichst,

Karin & Judite Weisz



DIE FUNKTIONEN DER GELENKE UND IHR EINFLUSS AUF UNSERE LEBENSQUALITÄT

Die Gelenke sind essenzielle Bestandteile unseres Bewegungsapparates: Sie sorgen dafür, dass wir uns bewegen, bücken, gehen und all die alltäglichen Aktivitäten ausführen können, die wir für ein aktives Leben brauchen.



Eine gesunde Gelenkfunktion hat somit einen direkten Einfluss auf unsere Lebensqualität:

Sie unterstützt nicht nur die Beweglichkeit, sondern trägt auch zu einem angenehmen Körpergefühl bei.

Oft werden die Gelenke erst dann wahrgenommen, wenn Beschwerden wie Schmerzen, Steifheit oder eine eingeschränkte Beweglichkeit auftreten. Diese Symptome können erste Anzeichen dafür sein, dass die Gelenke überlastet oder ihre Beweglichkeit eingeschränkt ist. Denn unsere Gelenke sind täglich Belastungen ausgesetzt – durch Bewegung, falsche Haltung, unzureichende Ernährung oder auch altersbedingte Abnutzung.

Unsere moderne Lebensweise mit wenig Bewegung, einer unausgewogenen Ernährung und übermäßigen Belastungen kann den Gelenken noch mehr zusetzen und zu unangenehmen Beschwerden führen. Es ist daher besonders wichtig, den Gelenken regelmäßig etwas Gutes zu tun. Eine ausgewogene Ernährung, gezielte Bewegung und ausreichend Ruhe tragen dazu bei, die Gelenke zu entlasten und ihre Funktion zu unterstützen.

WAS GESUNDE GELENKE LEISTEN – UND WAS PASSIERT, WENN SIE ES NICHT MEHR TUN

Gesunde Gelenke sind weit mehr als nur Verbindungsstellen zwischen unseren Knochen:

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.



Jeder Schritt, den wir machen, und jede Bewegung, die wir ausführen, setzt die Gelenke Belastungen aus. Eine gesunde Gelenkfunktion sorgt dafür, dass diese Belastungen optimal abgefedert werden und die Gelenke nicht überbeansprucht werden. Doch diese natürliche Funktion wird durch viele Faktoren beeinflusst – von einer unausgewogenen Ernährung bis hin zu fehlender Bewegung. Auch altersbedingte Veränderungen oder falsche Belastungen können die Gelenke überlasten und die Beweglichkeit einschränken.

Wenn Gelenke nicht mehr richtig funktionieren, äußert sich das oft durch Schmerzen, morgendliche Steifheit, eingeschränkte Beweglichkeit oder Knirschen bei Bewegung. Wer solche Veränderungen bemerkt, sollte sie ärztlich abklären lassen. Eine gepflegte Haut rund um die Gelenke und bewusste Bewegung gehören zu einem achtsamen Alltag.

Dazu kommen Beschwerden

wie Sehnenentzündungen, Schleimbeutelreizungen, Verspannungen der umliegenden Muskulatur oder Belastungsschäden an Bändern und Gelenkkapseln – alles Prozesse, die nicht nur körperlich, sondern auch psychisch belasten können.

Umso wichtiger ist es, den Gelenken frühzeitig und regelmäßig Aufmerksamkeit zu schenken. Eine gelenkfreundliche Lebensweise mit ausreichend Bewegung, gezieltem Muskelaufbau, ausgewogener Ernährung, bewusster Regeneration und wohlthuender äußerlicher Pflege kann dazu beitragen, das Wohlbefinden zu erhalten, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität langfristig zu sichern.

SELBSTTEST:

WIE GESUND SIND IHRE GELENKE?

Versuchen Sie, folgende Fragen mit Ja oder Nein zu beantworten. Notieren Sie Ihre Antworten und lesen Sie die Auswertung im Anschluss.

	JA	NEIN
Spüren Sie regelmäßig Schmerzen oder ein Gefühl der Steifheit in den Gelenken, besonders nach dem Aufstehen oder nach längeren Ruhephasen?		
fühlen Sie sich beim Treppensteigen oder bei langen Spaziergängen eingeschränkt?		
Haben Sie Schwierigkeiten, bestimmte Bewegungen auszuführen?		
Leidet Ihre Beweglichkeit unter einem plötzlichen Schmerz, wenn Sie eine körperliche Aktivität ausüben?		
Haben Sie häufig das Gefühl, dass Ihre Gelenke „knacken“ oder „knirschen“, ohne dass Sie dabei Schmerzen verspüren?		
Treiben Sie regelmäßig Sport oder bewegen sich intensiv?		
Fühlen Sie sich bei kaltem Wetter besonders steif oder verspüren Sie dann mehr Gelenkbeschwerden?		
Haben Sie nach anstrengenden Tätigkeiten oder Sportarten öfter geschwollene Gelenke?		
Erleben Sie in stressigen Situationen oder nach längerem Sitzen und Stehen einen verstärkten Druck oder Unbehagen in den Gelenken?		
Haben Sie in den letzten Monaten häufiger eingeschränkte Beweglichkeit oder Schmerzen bemerkt, die Ihre Alltagsaktivitäten beeinträchtigen?		
Bewegen Sie sich weniger als empfohlen, also weniger als 30 Minuten moderate Aktivität an mindestens 5 Tagen pro Woche?		

AUSWERTUNG:

Mehrheit Ja:

Wenn Sie bei mehreren Fragen mit „Ja“ geantwortet haben, könnten Ihre Gelenke bereits Belastungen oder Störungen erfahren. In diesem Fall empfehlen wir, auf eine ausgewogene Bewegung sowie eine gelenkschonende Ernährung zu achten. Sollten die Beschwerden weiterhin bestehen oder sich verschlimmern, suchen Sie einen Facharzt oder Therapeuten auf, um eine detaillierte Untersuchung und gegebenenfalls gezielte Behandlung durchzuführen.

Mehrheit Nein:

Wenn Sie überwiegend mit „Nein“ geantwortet haben, sind Ihre Gelenke wahrscheinlich in einem guten Zustand. Achten Sie weiterhin auf regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und gelenkschonende Aktivitäten. Gesunde Gelenke sorgen dafür, dass wir uns frei und aktiv bewegen können – jeden Tag aufs Neue.



WAS IHREN GELENKEN SCHADEN KANN

Unsere Gelenke können durch verschiedene Stressfaktoren belastet werden, die ihre Funktion beeinträchtigen und zu Schmerzen oder Einschränkungen führen können. Hier finden Sie die zehn der häufigsten Gelenk-Stressoren im Alltag:

Zu wenig Bewegung:

Mangelnde Bewegung schwächt die Gelenke und führt zu Steifheit oder Schmerzen. Regelmäßige Bewegung hingegen erhält ihre Flexibilität und Stabilität.

Überlastung und Fehlbelastung:

Ständiges Heben schwerer Lasten oder wiederholte einseitige Bewegungen überlasten die Gelenke und führen langfristig zu Abnutzungserscheinungen.

Falsche Haltung:

Fehlerhafte Körperhaltung beim Sitzen oder Gehen belastet die Gelenke und kann zu Schmerzen im Rücken, den Knien oder Hüften führen.

Übergewicht:

Zusätzliches Körpergewicht belastet insbesondere die Gelenke der Beine an den Knien und Hüften und erhöht das Risiko für Gelenkverschleiß.

Mangelnde Flexibilität:

Unzureichende Dehnung macht die Gelenke steif und anfällig für Verletzungen.

Ungesunde Ernährung:

Eine einseitige Ernährung kann sich langfristig auf das Wohlbefinden auswirken.

Stress:

Anhaltender Stress führt zu Verspannungen in der Muskulatur, die sich auf die Gelenke auswirken und das Risiko für Fehlhaltungen und Verletzungen erhöhen.

Genetische Veranlagung:

Auch die familiäre Veranlagung spielt eine Rolle dabei, wie belastbar Gelenke im Lauf des Lebens bleiben.

Fehlende Regeneration:

Fehlende Erholung und übermäßige Belastung können Gelenkprobleme verursachen. Gönnen Sie Ihren Gelenken regelmäßige Pausen zur Regeneration.

Medikamentenmissbrauch:

Auch einseitige Belastung im Alltag spielt eine Rolle.

WIE STRESS UND EMOTIONEN IHRE GELENKE BEEINFLUSSEN

Unsere Gelenke sind nicht nur bewegliche Verbindungen im Körper – sie ermöglichen uns, den Alltag aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Ob beim Gehen, Greifen oder Tragen: Sie machen vieles erst möglich und reagieren dabei sensibel auf das, was wir ihnen zumuten – sei es durch Bewegung, Ernährung oder auch Stress.

Denn neben ihrer mechanischen Funktion sind Gelenke auch in Stoffwechselprozesse des Körpers eingebunden und helfen, bestimmte Belastungen gleichmäßig zu verteilen. Eine gesunde Gelenkstruktur sorgt für eine stabile Funktion und unterstützt die umliegenden Muskeln und Bänder.

So können Stress und emotionale Belastungen negativ auf das Wohlbefinden wirken: Andauernder Stress führt zu Muskelverspannungen, die eine zusätzliche Belastung auf die Gelenke ausüben und langfristig zu Schmerzen führen können. Besonders bei emotionalem Stress erhöhen sich Verspannungen in Bereichen wie Rücken, Schultern und Knie.

Anhaltender Stress kann sich auf das körperliche Wohlbefinden auswirken. Daher lohnt es sich, neben dem Körper auch die seelische Balance im Blick zu behalten und Stress aktiv abzubauen.



UNSERE PRODUKTE FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Beweglichkeit ist Lebensqualität – das merken wir oft erst, wenn die Gelenke schmerzen oder der Körper empfindlich auf Belastung reagiert.

Ob durch langes Sitzen, körperliche Arbeit oder sportliche Aktivität: Unsere Gelenke leisten täglich Erstaunliches. Umso wichtiger ist es, ihnen regelmäßig wohltuende Aufmerksamkeit zu schenken, mit einer gezielten Pflege und bewährten pflanzlichen Begleitern.

Genau hier setzen unsere natürlichen Salben und Balsame mit Bitterstoffen an: Sie sind inspiriert vom reichen Wissen der Klostertradition und vereinen bewährte Kräuterextrakte mit moderner Sorgfalt.

Unsere natürlichen BITTERKRAFT KLOSTER SALBEN UND BALSAME pflegen die Haut mit der Kraft bewährter Bitterstoffe. Die Knie- und Gelenksalbe sowie die Schulter- und Rückensalbe kombinieren hochwertige Pflanzenextrakte aus Arnika, Beinwell, Sanddorn, Kampfer und Beifuß mit natürlichen Bitterstoffen – für eine spürbare Balance, gezielte Pflege und ein gutes Körpergefühl.

Ob nach körperlicher Belastung, zur Pflege beanspruchter Gelenke oder als tägliches Ritual zur Förderung der Beweglichkeit: Unsere natürlichen Rezepturen wurden mit viel Erfahrung und ganz ohne unnötige Zusätze entwickelt. Für aktive Tage und ein rundum gutes Gefühl – Schritt für Schritt.



Kloster Knie- und Gelenksalbe nach Hildegard von Bingen

Salbe für beanspruchte Hautpartien von Knien und Gelenken, nach Hildegard von Bingen. Mit Arnika, Beinwell und Sanddorn.



Schulter- und Rückensalbe nach Hildegard von Bingen

Entspannende Salbe für Schultern und Rücken nach Hildegard von Bingen, pflegt die Haut wie eine entspannende Massage, besonders im Bereich des Rückens und der Schultern. Mit Beinwell, Sanddorn, Kampfer, Beifuß und Arnika.



Bein- und Venenbalsam nach Hildegard von Bingen

Erfrischende Creme für die Haut an müden Beinen nach Hildegard von Bingen, mit Kampfer, Weinrebe oder roter Weinlaub, Menthol, Rosskastanie, Schafgarbe, Beinwell und Ringelblume und Aprikosenkernöl. Die Extrakte hinterlassen ein angenehm kühlendes, belebtes Hautgefühl.



BitterKraft! Schrundensalbe

Pflegende Salbe für raue und rissige Haut, ideal für Schrunden an der Ferse und andere trockene Hautpartien.

Die reichhaltige Formel spendet Elastizität, schützt und stärkt die Hautbarriere und kann rissige Hautstellen regenerieren. Natürliche Inhaltsstoffe wie Rosmarin- und Macadamiaöl wirken beruhigend und helfen, den Feuchtigkeitsgehalt der Haut wieder aufzubauen.

MOBILITÄTSÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

Bereits 10 Minuten tägliche Mobilitätsübungen tun vielen Menschen gut. Wichtig sind langsame, schmerzfreie Bewegungen, regelmäßige Wiederholungen und eine ruhige Atmung – ideal auch für kurze Pausen im Alltag.

Schulterkreisen: Für lockere Schultern und Nacken

- ✓ Löst Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit im Schultergelenk

Aufrecht sitzen oder stehen, beide Schultern gleichzeitig langsam nach hinten kreisen, 10x wiederholen, dann in entgegengesetzter Richtung, 10x nach vorn, Arme locker hängen lassen, Schultern entspannt halten.



Katzenbuckel und Pferderücken: Für eine geschmeidige Wirbelsäule

- ✓ Mobilisiert die gesamte Wirbelsäule, verbessert Haltung und Atmung

im Vierfüßlerstand beim Ausatmen den Rücken rund machen (Katzenbuckel), beim Einatmen ins Hohlkreuz gehen (Pferderücken), langsam und fließend 8–10 Wiederholungen ausführen.

Fußgelenk-Kreisen: Für stabile, bewegliche Füße

- ✓ Fördert die Durchblutung und stärkt die Sprunggelenke

Auf einem Stuhl sitzen, ein Bein leicht anheben, den Fuß im Uhrzeigersinn kreisen lassen – 10x wiederholen, dann gegen den Uhrzeigersinn – Seitenwechsel.

Beinpendeln: Für Hüftmobilität und Gleichgewicht

- ✓ Öffnet die Hüftgelenke, aktiviert die Knie und stärkt das Gleichgewicht

Stehend, mit einer Hand an einem Stuhl festhalten, ein Bein locker vor und zurückschwingen, dabei nicht verkrampfen, 15–20 Wiederholungen pro Seite.

Handgelenk-Dehnung: Für bewegliche Finger und Unterarme

- ✓ Löst Spannungen im Handgelenk, beugt Überlastung vor

Einen Arm nach vorn strecken, Handfläche zeigt nach oben, mit der anderen Hand die Finger sanft nach unten ziehen, Dehnung 15 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

10

TOP GELENKFREUNDLICHE LEBENSMITTEL & NATÜRLICHE HELFER

Unsere Gelenke benötigen unsere Unterstützung, um beweglich, belastbar und schmerzfrei zu bleiben – besonders im Alltag und mit zunehmendem Alter. Pflanzliche Wirkstoffe und natürliche Vitalstoffe haben sich in der Naturheilkunde seit Langem bewährt, um Entzündungen zu lindern, Knorpelstrukturen zu stärken und die Gelenkfunktion zu unterstützen.

Diese zehn gelenkfreundlichen Begleiter liefern wichtige Nährstoffe, lassen sich gut in eine abwechslungsreiche Küche einbinden.

Hagebutte:



Mit Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knorpel beiträgt.

Weidenrinde:



Wird traditionell in der Kräuterküche verwendet.

Kurkuma:



Wird in der Naturheilkunde bei Gelenkbeschwerden eingesetzt.

Brennnessel:



Herb im Geschmack, traditionell in der Kräuterküche verwendet.

Omega-3-Fettsäuren:

In Leinöl, Walnüssen oder fettem Fisch enthalten – Bestandteil einer abwechslungsreichen Ernährung.



Vitamin D:

Wichtig für die Knochengesundheit und die Stabilität der Gelenke, besonders in der dunklen Jahreszeit.

Ingwer:

Wird traditionell zur Unterstützung des Wohlbefindens bei Beanspruchung eingesetzt.



Zink:

Kommt in vielen frischen Lebensmitteln vor.

IHRE WOCHEN-EINKAUFLISTE FÜR GELENKBEWUSSTE ERNÄHRUNG:

Diese Einkaufsliste enthält gelenkfreundliche Lebensmittel, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen – für mehr Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl.

☐ Hagebuttenschalen, als Tee oder getrocknet, etwa 30 bis 45 g:

Fein-herb im Geschmack, als Tee aufgegossen. 1–2 Teelöffel pro Tasse mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.

☐ Walnüsse, etwa 175 bis 210 g:

Liefern Omega-3-Fettsäuren. Eine Handvoll täglich pur oder gehackt im Müsli genießen.

☐ Brokkoli, etwa 500 bis 700 g:

Enthält sekundäre Pflanzenstoffe. Schonend gedämpft als Beilage oder roh im Salat.

☐ Leinöl, kaltgepresst, etwa 100 ml:

Gute Quelle für pflanzliche Omega-3-Fettsäuren. 1 EL täglich über Salate, Quark oder Gemüse geben.

☐ Kurkuma, gemahlen oder frisch, etwa 1 bis 2 TL gemahlen oder 20 bis 30 g frisch:

Traditionell bei Gelenkbeschwerden eingesetzt. Als Gewürz in warmen Gerichten oder zusammen mit Pfeffer und Pflanzenmilch.

☐ Süßkartoffeln, etwa 700 bis 900 g:

Süßlich im Geschmack und vielseitig verwendbar. Gebacken, gekocht oder als Püree zubereiten.

☐ Ingwer, frisch, etwa 30 bis 50 g:

Anregend für den Stoffwechsel und wohltuend bei Gelenkschmerzen. In Currys, als Tee oder frisch gerieben mit heißem Wasser aufgießen.

☐ Spinat, etwa 300 bis 500 g:

Gute Magnesiumquelle, wichtig für Muskeln und Gelenke. Frisch gedünstet, als Smoothie oder roh im Salat verwenden.

☐ Haferflocken, etwa 300 bis 400 g:

Reich an Ballaststoffen. Ideal als Frühstücksbrei mit Nüssen und Obst.

☐ Ausreichend stilles Wasser oder Kräutertee:

Auch Gelenke brauchen Flüssigkeit, um geschmeidig zu bleiben. Zwei Liter täglich unterstützen die Gelenkfunktion und den Stoffwechsel.

LECKER UND EINFACH

REZEPTE FÜR GESUNDE GELENKE

WÄRMENDER KURKUMA- INGWER-TEE

Wärmend und wunderbar wohltuend: Dieser goldene Tee mit Kurkuma, Ingwer und einem Hauch Zitrone ist ein entspannender Begleiter an kühlen Tagen oder nach körperlicher Belastung.

Zutaten für 2 Tassen:

1 TL frisch geriebener Ingwer
½ TL Kurkumapulver oder ein daumengroßes Stück frische Kurkumawurzel
Saft von ½ Zitrone
1 TL Honig
1 Prise schwarzer Pfeffer, für bessere Kurkuma-Aufnahme
500 ml heißes Wasser

Zubereitung:

1. Ingwer und Kurkuma in eine Teekanne oder hitzebeständige Karaffe geben, mit heißem, nicht kochendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
2. Zitronensaft, Honig und eine Prise Pfeffer hinzufügen, gut umrühren.
3. Durch ein Sieb in Tassen füllen und warm genießen.

Der Tee eignet sich perfekt als tägliches Ritual zur Unterstützung des Wohlbefindens – sanft und aromatisch, mit Kurkuma und Ingwer.



LACHS-AVOCADO-BOWL MIT WALNÜSSEN UND LEINÖL

Nährstoffreich, farbenfroh und voller gesunder Fette: Diese Bowl kombiniert Lachs, Avocado und Leinöl zu einer sättigenden Mahlzeit. Schnell zubereitet und wunderbar sättigend.

Zutaten für 2 Portionen:

150 g gegarter Wildlachs oder Räucherlachs
1 reife Avocado
80 g Vollkornreis oder Quinoa, gekocht
1 Handvoll Babyspinat oder Rucola
1 kleine Möhre, fein raspelt
½ Gurke, in Scheiben
2 EL Walnüsse, grob gehackt
2 TL kaltgepresstes Leinöl
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer, optional etwas frischer Dill

Zubereitung:

1. Gegarten Reis oder Quinoa auf zwei Schalen verteilen.
2. Lachs in Stücke zupfen, Avocado in Scheiben schneiden und mit Gemüse und Walnüssen dekorativ anrichten.
3. Leinöl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, über die Bowl träufeln und nach Wunsch mit Dill verfeinern.

Diese Bowl liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitamine – perfekt für mehr Beweglichkeit, Gelenkschutz und Genuss im Alltag.





QUINOA-SALAT MIT BROKKOLI UND SESAM

Leicht, sättigend und voller Vitalstoffe: Dieser Salat kombiniert pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe und Antioxidantien. Brokkoli, Quinoa und Sesam unterstützen die Gelenkfunktion auf natürliche Weise und schmecken auch noch hervorragend.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Quinoa
1 kleiner Brokkoli (ca. 200 g), in Röschen
1 kleine Möhre, geraspelt
2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe
2 EL Sesamsamen, leicht angeröstet
1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 TL Zitronensaft oder Apfelessig
Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebener Ingwer

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen, abkühlen lassen.
2. Brokkoli-Röschen in leicht gesalzenem Wasser oder Dampf bissfest garen, anschließend kalt abschrecken.
3. Quinoa, Brokkoli, Möhre und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermengen.
4. Sesamöl, Sojasauce, Zitronensaft und Ingwer zu einem Dressing verrühren, über den Salat geben und mit Sesam bestreuen.

Dieser Salat ist ideal als leichtes Mittagessen oder Beilage – reich an Magnesium, pflanzlichem Eiweiß und sekundären Pflanzenstoffen für gesunde, bewegliche Gelenke.

LINSENCURRY MIT SPINAT UND INGWER

Wärmend, eiweißreich und voller Gewürzkraft – dieses vegane Curry mit roten Linsen, Spinat und frischem Ingwer schmeichelt dem Gaumen und ist schnell zubereitet.

Zutaten für 2 Portionen:

120 g rote Linsen, gespült
1 Handvoll frischer Spinat oder 100 g TK-Spinat
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 Stück frischer Ingwer, fein gerieben
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Kurkumapulver
½ TL Kreuzkümmel
1 EL Kokosöl
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch
Saft von ½ Limette
Salz, Pfeffer, frischer Koriander

Zubereitung:

1. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten.
2. Linsen, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben, kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen und 10 bis 12 Minuten köcheln lassen.
3. Kokosmilch und Spinat einrühren, weitere 3 Minuten garen, bis der Spinat zusammenfällt.
4. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit frischem Koriander servieren.

Dieses Curry ist köstlich, sättigend und liefert pflanzliches Eiweiß.





FRISCHER BEEREN-SMOOTHIE MIT HAFERDRINK UND LEINSAMEN

Fruchtig, cremig und reich an Antioxidantien – dieser Smoothie kombiniert Beerenvielfalt mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen. Ideal als Frühstück oder Snack, wenn Sie Ihren Gelenken etwas Gutes tun möchten.

Zutaten für 2 Gläser:

150 g gemischte Beeren
1 Banane
250 ml ungesüßter Haferdrink
1 EL geschrotete Leinsamen
1 TL Mandelmus oder Nussbutter
½ TL Zimt
ein paar Eiswürfel oder 1 EL Joghurt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren, bis der Smoothie eine gleichmäßige, cremige Konsistenz hat.
2. Je nach gewünschter Frische Eiswürfel zugeben oder mit einem Löffel Joghurt verfeinern.
3. In Gläser füllen, mit ein paar Beeren garnieren und direkt genießen.

Dieser Smoothie ist fruchtig, frisch und ein guter Start in den Tag.

Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer Service Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr erreichbar.

bestellung@bitterkraft.com

Telefon: 08441/47 53 725

Telefax: 08441/87 99 749

Sollten wir telefonisch mal nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen Sie zurück.

Bitterstoffe & traditionelle Naturheilkunde



INSPIRIERT NACH HILDEGARD VON BINGEN

Hallo liebe Freunde
der Naturheilkunde,

wir sind Judith und Marian Wurm, Inhaberehepaar der BitterKraft GmbH. Seit 4 Jahren führen wir fort, was die Familie Gutsmedl vor 30 Jahren behutsam aufgebaut hat.

Die BitterKraft! Originale sind aus einer persönlichen Krankengeschichte entstanden und zählen seither zu den Pionieren der Bitterstoffe. Inspiriert nach Hildegard von Bingen entwickeln wir Produkte aus der Natur für die Gesundheit.

Marian & Judith Wurm

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft!