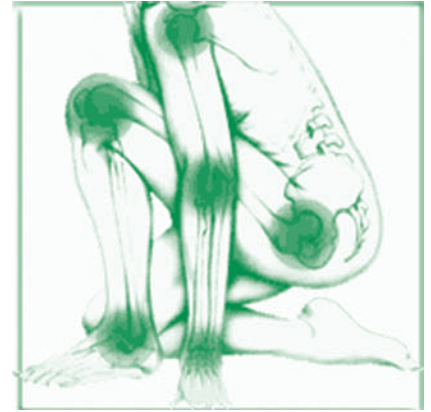


## GESUNDE GELENKE

### NATURHEILKUNDLICHE MÖGLICHKEITEN IN VORBEUGUNG UND THERAPIE

- **Bewegung ohne Belastung**  
Ausdauersport z.B. Walken, Fahrrad fahren, Schwimmen
- **Genussgifte vermeiden**  
Nikotin, Kaffee, Alkohol
- **Entsäuerung**  
z.B. Sauna, Basenbäder, Stressbewältigung usw.  
(siehe Infoblatt „Übersäuerung“)



- **Basenreiche Ernährung**
  - wenig Fleisch, Süßigkeiten, Milchprodukte, Brot in Maßen
  - GÜNSTIG sind Kartoffeln, Gemüse, Sojaprodukte
  - eine gesunde Ernährung ist die Basis der Therapie!
- **Richtige Fette essen**
  - GUT sind einfache ungesättigte Fettsäuren und Omega 3 Fette z.B. in Olivenöl, Leinöl und Rapsöl
  - eher UNGÜNSTIG sind gesättigte und zweifach ungesättigte Fettsäuren z.B. in Distelöl, Sonnenblumenöl und Butter

- **Physiotherapeutische Maßnahmen**
- **Blutegeltherapie / Schröpfen**
- **Pflanzenheilkundliche Behandlung**  
z.B. mit Teufelskralle, Weidenrinde, Weihrauch oder MSM
- **Homöopathische Behandlung**  
z.B. mit „Zeel“ oder als homöopathische Eigenblutbehandlung
- **Akupunktur** als Schmerztherapie
- **Neuraltherapie**  
Injektionen an die Schmerzpunkte
- **Behandlung v. Venenerkrankungen** begleitend
- ! Sprechen Sie mit uns, wenn Sie Fragen zu den genannten Therapiemöglichkeiten haben.



**GEMEINSCHAFTSPRAXIS**

DR. MED. I. BOEKELS & DR. MED. S. BOEKELS