

# Arthrose

## Online-Kongress

### Checkliste für jeden Tag

Vor dem Aufstehen ausgiebige geräkelt & gestreckt

20:80-Säure-Basen-Balance beim Essen beachtet

Jedes Gelenk einmal bewegt

Entspannt gegessen & Pausen zwischen den Mahlzeiten

Ausreichend Wasser oder Tee getrunken

Ausgleichsbewegungen zur Standardkörperhaltung gemacht

Vitalstoffbedarf der Gelenke gedeckt

Omega-3 und andere Vitalstoffe zusätzlich genutzt

Ventile für stressige Situationen genutzt - zum Beispiel Schütteln!

Blaulichfilter am Computer aktiviert oder Filterbrille am Abend im Einsatz

**Hol Dir Dein Leben zurück! Schmerzfreiheit ist kein Hexenwerk!**