

# Leichtfüßig durchs Leben

Gleichgewicht und Koordination stehen in enger Verbindung mit Bewegungsabläufen beim Gehen. Das ganzheitliche Bewegungskonzept kybun setzt sich mit diesem Thema auseinander und setzt neue Maßstäbe.



#### TEXT META ZWEIFEL

Unsicherheit beim Gehen ist kein Thema, das erst dann aktuell wird, wenn ein Mensch aus Altersgründen über mögliche Sturzrisiken nachzudenken beginnt. Schon in jüngeren Jahren können Fehlhaltungen und ebenso Muskel- und Skeletterkrankungen das Bewegungsmuster negativ verändern.

#### **BEWEGUNGSMANGEL REDUZIERT DIE MUSKEL-**

#### **AKTIVITÄT UND FÜHRT IN DER FOLGE ZU**

#### **VERSANNUNGEN UND VERSTEIFUNGEN.**

Es geht einem schlecht, wenn man schlecht geht oder steht. Unmerklich werden die Gelenke falsch belastet, die Rückenmuskulatur versteift sich, und oft ist der Weg bis zu chronischen Rückenbeschwerden oder Venenleiden nicht mehr weit. Auf Schmerzreaktionen folgen als Gegenreaktion häufig Schonung und ein markanter Verlust der Bewegungsaktivität. Und so dreht sich das Schmerzkarsussell weiter: Der Bewegungsmangel reduziert die Muskelaktivität und führt in der Folge zu Verspannungen und Versteifungen.

#### **Vom «Reisfeldgefühl»**

Es ist eine Geschichte, die beinahe wie eine Legende klingt. Ein Mann namens Karl Müller lebte vor etwa 30 Jahren während längerer Zeit in Korea. Und zwar in einer Gegend mit vielen Reisfeldern. Der Boden dieser Felder war lehmhaltig; und immer dann, wenn das Wasser darauf abgelassen war, bildete sich ein weicher, elastischer Belag, auf dem es sich wunderbar gehen liess. Mit seinen Kenntnis-

sen als ETH-Ingenieur begann besagter Karl Müller einen Schuh mit runder Sohle zu entwickeln. Dieser Schuh, der den Bewegungsablauf positiv unterstützt und der dämpfend auf Stösse wirkt, wurde als MBT weltweit ein Begriff.

Aber noch war das perfekte «Reisfeldgefühl» beim Gehen und im Stehen nicht umgesetzt. Müller entwickelte die kybun Mechano Therapie, die es ermöglicht, das Wohlgefühl des weich-elastischen Naturbodens in den Alltag zu holen. Die kyBoot Schuhe mit ihrer Luftkissen-Sohle wie auch der kyBounder Federboden ermöglichen dies zu Hause und bei der Arbeit.

#### **Luftkissen-Sohle**

Wer im Beruf praktisch vom Morgen bis am Abend auf den Beinen ist, der weiss, wie sich Fussbrennen, bleischwere Beine oder geschwollene Knöchel anfühlen. Schmerzen in den Füssen und Beinen, die womöglich in den Rücken ausstrahlen, können selbstverständlich auch eine medizinische Ursache haben oder altersbedingt sein. Für alle diese Gruppen gehört Pflege mit entsprechenden Produkten zum täglichen Programm. In ausgewählten IMPULS-Drogerien/Apotheken ist jetzt der kyBoot im Angebot: Der Schuh, der mit seiner Luftkissen-Sohle zu einem federnden Gang verhilft. Er schont die Gelenke und entspannt die Rückenmuskulatur und ist somit auch die ideale Fussbekleidung für Wanderer und Städtebummler. ◀