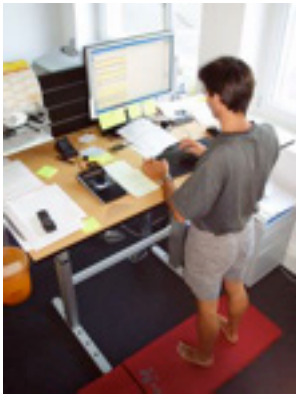


kyBouncer ersetzt Stühle in Büros, Schulen und vor dem Fernseher.



Das ermöglicht der weiche-lastischen Federboden „kyBouncer“, welcher das passive Sitzen am Arbeitsplatz durch aktives Stehen ersetzt. Stress wird abgebaut und mehr Energie verbrannt. Federleicht vor dem Fernseher, in der Küche oder am Bügeltisch stehen gibt zudem die Möglichkeit, Knie, Rücken, Füße und Beine im Alltag automatisch zu trainieren, ohne Übungen und ohne Zeitaufwand.

Es gibt auch keinen Grund, warum Kinder in den Schulen sitzen müssten. Federleicht stehen auf dem kyBouncer fördert die Konzentration, macht intelligent, trainiert die Haltung und verbrennt pfundweise Kalorien.



Beim Betreten des kyBouncer entsteht durch die schnell aufrichtenden Poren des speziellen Polyurethans ein starker Rückstelleffekt, der mit einer Feder zu vergleichen ist. Dadurch werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensomotorik auf

einfache und wirkungsvolle Weise trainiert. Stehen Sie daher so häufig wie möglich auf dem kyBouncer. Eine Stunde, zwei Stunden, drei Stunden - den ganzen Tag. Je länger, desto besser.



Die Aktivität wirkt positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung. Giftstoffe werden abtransportiert, Entzündungen können abklingen und Schmerzen vergehen. Die kurzen Micro-Bewegungen in den tiefen und oberflächlichen Muskelschichten baut Fettgewebe ab, und bringen sichtbare Auswirkungen auf Bauch, Beine, Gesäss, Cellulite und Straffung der Haut.

Trotz rascher Erholung nach intensiver muskulärer Beanspruchung werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Schnelligkeit gefördert.



Die Bewegungs- und Kräftigungstherapie auf dem kyBouncer beugen körperliche Beschwerden vor. Die sanften Bewegungen auf dem weichen Federboden eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen. Ein Trainingsprogramm ohne Aufwand, ohne Schwitzen,

ohne feste Terminvereinbarung, dafür mit viel Spass und Freude. Stehen Sie zuhause so oft wie möglich auf den kyBouncer. Beim Bügeln, beim Telefonieren, beim Föhnen im Bad, bei Schreib- und Hausarbeiten, beim Musizieren oder beim Fernsehschauen. Spüren Sie, wie Ihre stabilisierenden Muskeln auf dem weichen, flexiblen Untergrund trainiert werden, sich Verspannungen lösen und der Stress abfällt. kyBouncer ist die tägliche Portion gesunde Bewegung für die ganze Familie. Die Übungen lassen sich mehrmals am Tag durchführen und mühelos in den Alltag integrieren, immer dort, wo man sich am selben Ort aufhält.

#### Grundposition

Locker und aufrecht stehen, Knie gestreckt, Füße hüftbreite auseinander.

#### Atmung

Tief durch die Nase einatmen, damit alle Teile der Lunge aktiviert werden. Langsam durch die leicht geschlossenen Lippen ausatmen bis alle Luft aus der Lunge ist.

**Dauer:** Jeweils nach 6 bis 10 Wiederholungen eine kurze

Pause einlegen. Alle Übungen können auch abwechslungsweise mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

#### Übungen für Füße

helfen bei Entzündungen, Hallux, Knickfuß, Senkfuß, Fersensporn und Achillessehnenriss.

#### Wippen

Mit den Füßen von der Ferse bis zu den Zehen wippen. Die Knie bleiben gestreckt, die Zehen werden aktiv hochgezogen. Später Füße in leichter Schrittstellung gegengleich vor- und zurückwippen.

#### Schaukeln

Das Gewicht von einem Fuss auf den anderen Fuss verlagern. Zu Beginn mit schnellen Wechseln. Dann langsamer werden bis hin zum Zeitlupentempo. Die Füße nach Aussen drehen und schaukeln. Füße nach Innen drehen und schaukeln.

#### Fusskreisen

Das Gewicht auf die Fersen verlagern, dann über rechts aussen bis zu den Zehen und über links aussen wieder bis zur Ferse kreisen. Füße in die andere Richtung kreisen. Füße gegengleich kreisen.

#### Krabbeln

Fersen an den hinteren Bodenrand, Zehen einkrallen und sich damit nach vorne ziehen. Mit eingekrallten Zehen sich nach hinten bewegen.

Der Fuss bewährt sich auf Steine, Waldböden, Schotter, Sand, Felsen oder Wiesen. Probleme hat er nur mit harten Betonböden und unzuverlässigen Schuhen. Dadurch wird die Fussmuskulatur unterbeansprucht und geschwächt. Häufig kann die zuständige Muskulatur ihrer eigentlichen Aufgabe, den Fuss aktiv und elastisch zu halten, nicht mehr gerecht werden.

Schmerzhafte Fehlstellungen und Deformierungen der Füße sind die Folge. Dazu zählen Knick-, Senk-, Plattfuß, Fersensporn, Hallux oder Achillessehnenprobleme. Sie können zudem Beschwerden an anderer Stelle hervorrufen. Zum Beispiel an den Knien, dem Rücken oder der Hüfte. Mit dem kyBouncer packen Sie den Schmerz an der Wurzel. Betroffene Muskeln und Sehnen werden gestärkt – Schmerzen können verschwinden.

#### Übungen für Venen

helfen bei Besenreiser und Krampfadern.

#### Hüpfen

Mit gestreckten Beinen zirka 1 cm locker auf und ab hüpfen. Kurz in die Luft springen.



Venen brauchen Bewegung damit das Blut zirkuliert. Wenn wir uns bewegen, drückt die Venen-Muskel-Pumpe das Blut nach oben. Dieses Prinzip funktioniert nur bei ausreichender Bewegung optimal. So werden bei langem Stehen die Beine schnell schwer und schwellen gerne an. Mit dem Training auf dem kyBouncer, halten Sie Ihre Venen-

Muskel-Pumpe bis ins hohe Alter in Schwung und wirken schwachen Venenwänden entgegen.

### Übungen für Knie

helfen bei Bandverletzungen, Arthrose und Meniskus.

### Kniebeugen

Bei vorgestreckten Armen die Knie langsam beugen und strecken.

**Balancieren** Auf einem Bein mit gestrecktem Knie balancieren.

### Kniedehnen

Auf dem kyBouncer knien, Becken nach vorne drücken, Rücken nach hinten dehnen, geradeaus schauen und den Hals strecken. Die gleiche Übung mit gekreuzten Füßen.

Die Knie tragen uns durchs Leben, beugen und strecken sich millionenfach. Ohne Kniegelenk könnten wir nicht gehen oder Sport treiben. Knochen, Knorpel, Sehnen, Bändern und Menisken sorgt für Stabilität und Beweglichkeit. Viele Menschen leiden unter chronischen Knorpelschäden im Knie oder haben Schmerzen im Gelenk. Vielfach steht ein Kreuzband- oder Seitenbandriss am Beginn einer Negativspirale aus Insta-

bilität, Schmerz, Fehlbelastung und Knorpelverschleiss.

Mit dem kyBouncer können Sie die Schmerzspirale durchbrechen und Bewegungsunsicherheiten verlieren. Durch die kurzen Micro-Bewegungen, die den tiefen und oberflächlichen Muskelschichten aufbauen, werden Ihre Gelenke zukünftig anders belastet, was zu einer Schmerzreduktion führt.

### Übungen für Hüfte

helfen bei Hexenschuss, Ischiassyndrom, Rheuma, Arthrose, Beckenschiefstand und Gleichgewichtsstörungen.

### Hüftbewegung

Abwechselnd das Becken seitlich hochziehen. Das Steissbein nach vorne und nach hinten hochziehen. Die Hüfte langsam zu einem Kreis und zu einer Acht kreisen.

### Übungen für Rücken

helfen bei Seitverbiegung der Wirbelsäule, Wirbelsäulenverkrümmung, Osteoporose, Bandscheibenvorfall und Multiple Sklerose.

### Rückenstärkung

Mit einem Bein den Vorderfuss belasten, das andere Bein langsam nach hinten drücken.

### Rückenbeugung

Becken nach vorne drücken, Rücken nach hinten strecken, geradeaus schauen und den Hals strecken. Becken nach hinten drücken, Rücken so tief wie möglich nach vorne beugen.

Hüft- und Rückenleiden ist bei uns zu einer Volkskrankheit geworden. Mögliche Ursachen für die chronischen Rücken- und Hüftschmerzen sind: Skoliosen, Morbus Scheuermann, rheumatische Erkrankungen, Arthrosen, Ischiassyndrom, Osteoporose oder Bandscheibenvorfall. Häufig werden Schonung, Stilllegen, Eingipsen oder gar Operationen empfohlen. Dabei wäre Bewegung viel nützlicher. Langes Sitzen, insbesondere in schlechter Haltung, beansprucht die Muskeln und die Wirbelsäule einseitig. Mit der Zeit werden unterforderte Muskeln schwächer und verkürzen sich. Einseitig überforderte Muskeln hingegen reagieren mit Verspannungen. Hüft-, Rücken- und Nackenschmerzen sind die Folge und führen zu weiteren Fehlhaltungen. kyBouncer führen Sie zurück zu einer aufrechten

Haltung. Verspannungen und Dysbalancen lösen sich. Stand- und Haltungsmuskeln werden gezielt aufgebaut.

### Übungen für Schulter und Hals

helfen bei Halswirbelsäulensyndrom Schleudertrauma, Schädelhirntrauma und Kopfschmerzen.

### Schulterkreisen

Schulter vorwärts und rückwärts kreisen. Mit den Händen die Schulter anfassen und die Ellbogen kreisen. Arme seitlich ausstrecken zuerst drehen.

### Armkreisen

Arme seitlich ausstrecken und reisen. Armen gleichzeitig vorwärts, rückwärts und entgegengesetzt kreisen. Arme senkrecht in die Luft strecken und leicht vor- und zurück pendeln.

### Kopfbewegung

Kopf nach vorne und hinten ablegen. Kopf nach rechts und links drehen. Ohr auf die Schulter legen. Kopf sehr langsam nach rechts und nach links kreisen.

Schulter- und Nackenschmerzen entstehen meist im Zusammenhang mit Verspannungen und Verkramp-

fungen der Halsmuskulatur. Hintergrund für die Häufigkeit dieser Beschwerden ist die besondere Beweglichkeit der Halswirbelsäule. In keinem anderen Wirbelsäulenabschnitt sind derartige Drehungen und Neigungen möglich wie in den Gelenken zwischen den sieben Halswirbelkörpern.

Wenn plötzlich Stoss und Druck auf diese Stelle einwirken, können Verletzungen wie das Schleudertrauma entstehen. Mit gezielten Übungen auf dem kyBouncer können Sie die sensomotorischen und koordinativen Fähigkeiten schulen, die Muskulatur des Haltungsapparates stärken sowie die regenerativen Prozesse in verletzten Regionen positiv anregen.

### Übungen für Herz

hilft bei Herz-Kreislauf-Erkrankung und Bluthochdruck. **Jogging:** Abwechselnd Fersen abheben, Knie nach vorne drücken und mit angewinkelten Arme diagonal mitschwingen. Das Herz braucht ein regelmässiges Training. Wer sich viel bewegt, fühlt sich nicht nur fit, sondern beugt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen

und Bluthochdruck vor. In diesem Zusammenhang hat sich das einfache Stehen und Bewegen auf den kyBouncer, bewährt. Der Blutdruck kann sich sogar ausgleichen.

### Übergewicht

liegt an unseren ungesunden Ess- und Lebensgewohnheiten. Dazu zählt vor allem der Bewegungsmangel. Der Mensch verbringt zuviel Zeit im Sitzen, sei es am Arbeitsplatz, auf dem Arbeitsweg im Zug sowie in der Freizeit vor dem Computer oder Fernseher. Daher hat der Körper wenig Gelegenheit, die zugeführte Nahrungsenergie zu verbrauchen – er speichert sie.

Arbeiten Sie am Stehpult und stehen Sie dabei auf dem kyBouncer. Sie werden spüren, wie Ihre stabilisierenden Muskeln auf dem weichen, flexiblen Untergrund trainiert werden, sich Verspannungen lösen und der Stress abfällt.

### Depressionen

können sich durch die lockeren Bewegungen auf dem kyBouncer positiv beeinflussen. Sport steigert nicht nur die körperliche Fitness und Gesundheit, sondern wirkt sich auch positiv

auf die Psyche aus. Bewegung ist ein integraler Bestandteil menschlichen Erlebens und Handelns.

**Stress** gehört für viele zum Alltagsleben. Im Büro kann man hektisch, Anspannung oder Ärger eben nicht mit Bewegung kompensieren. Alleine das Stehen auf dem kyBouncer löst dieses Dilemma und wird in der Arbeitswelt als Wohltat empfunden.

An einem Stehtisch, oder mit Hilfe eines Stehpults als Laptopauflage, kann man während der Arbeit problemlos auf dem kyBouncer trainieren.

### Preise

Der kyBouncer besteht aus offenzelligen Polyurethan mit hochwertigem Bezug aus 92% Polyester und 8% Elastan mit Elastikverschluss und 40°C maschinenwaschbar.

### Quadrat

46 x 46 x 6 cm kostet CHF 160

### Rechteck

46 x 96 x 6 cm kostet CHF 300

### Läufer

46 x 196 x 6 cm kostet CHF 550

Zusätzliche Bezüge kosten CHF 30, 45 und 75

### Einzelunterricht

Nordic Walking  
Masai Walking  
Gedächtnistraining  
Augentraining  
kyBouncer

Dauer: 120 Minuten

Preis: CHF

1 Person	120
2 Personen	pro Pers. 60
ab 3 Personen	pro Pers. 40

Termin nach Vereinbarung, ab Chur.

Nordic Walking Stöcke können für CHF 20 gemietet und abzüglich Stockmiete gekauft werden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Zahlung bei Kursbeginn.

### Anmeldung

Bernhard Dura

Julierweg 5

CH-7000 Chur

Tel. 0041 (0) 81 284 16 60

info@fitundheil.ch

www.fitundheil.ch

## Reklination

Der Freiburger Arzt Dr. Walter Packi hat mit der Reklination eine Behandlungsmethode entwickelt, die bei vielen chronischen Schmerzpatienten sehr erfolgreich ist.

Die Reklinations-Übungen haben das Ziel, durch Muskelreize den Körper zur Selbstregulation zu veranlassen und dem Körper wieder eine problemlose Bewegungsdurchführung zu ermöglichen.



Dieser Mann hatte einen Bandscheibenvorfall und starke Rückenschmerzen. Jetzt macht er perfekt seine Übungen und

es geht ihm gut. Die Bandscheibenoperation war nicht mehr notwendig.

Die Übungen werden konzentriert langsam und kraftarm durchgeführt.

Im Normalfall spürt man nach einer Zeit von einer Woche erste Verbesserungen. Erstverschlimmerungen im Falle von Schmerzen sind möglich, klingen aber meist innerhalb von Tagen ab.

## Rückneige-Übung

Hauptübung bei Kreuzschmerzen, Ischias, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, Hintern, Hüfte, Oberschenkel und Wade.



Mit dieser Übung soll insbesondere die Bauch- und Hüftbeugemuskulatur (Ilio-Psoas) wieder auf die normale Länge trainiert werden. Die Mindestrückneigung sollte mindestens 45 Grad

sein. Diese Übung ist eine der wichtigsten Beweglichkeitsübungen, die man regelmäßig durchführen sollte.

Hauptursache der Beweglichkeitsstörung sind in der Regel sitzende Tätigkeiten und Sportarten, die nach vorne in die Verkürzung trainieren z.B. Radfahren.

## Übungsanleitung

Mit beiden Füßen bequem hinstellen, so dass der grosse Zeh nach vorne zeigt.

Das Gewicht muss auf die Zehen ruhen, die Ferse berührt locker den Boden.

Knie, Oberschenkel und Leiste leicht nach vorne drücken, bis in der Leiste Spannung zu spüren ist. Die Gesässmuskulatur muss locker bleiben. Mit den Händen kontrollieren.

In dem Masse, wie der Unterkörper nach vorne verlagert wird, wird der Oberkörper nach rückwärts geneigt.

Den Hals in die Länge ziehen und das Kinn zeigt auf das Brustbein. Dadurch wird die vordere Becken- und Wirbelsäulenmuskulatur unter Arbeitsspannung gesetzt. Wichtig ist jetzt, dass vom

Grosszeh über das Bein bis in den inneren Bauch ein Anstrengungsgefühl zustandegebracht wird. Dies erfordert Konzentration, Ausdauer und etwas Übung.



Wenn im Rücken ein Stauungsgefühl oder Schmerz wahrgenommen wird, zeigt dies an, dass Sie es richtig gemacht haben.

Keine Angst, es ist bei dieser Bewegung noch niemand auseinandergebrochen. Diese Übung jeweils nur wenige Se-

kunden, dafür häufiger am Tag durchführen.

Wenn Sie beim Rückneigen zu starke Schmerzen verspüren, dann können Sie anfangs die Situation erleichtern, indem Sie sich mit dem Kreuzbein irgendwo anlehnen, z.B. am Lavabo. Sie üben dann mit halber Kraft. Achten Sie dabei, dass Sie sich nicht dehnen, statt die Muskelketten zu aktivieren. Dehnen (Stretching) ist keine Muskeltechnik und verschlimmern die Probleme.



Für die Schmerzfremheit ist ein Rückneigewinkel von mindestens 45 Grad notwendig.

Insgesamt sollten Sie ebenso weit rückwärtsneigen können, wie Sie nach vorne mit gerader

Wirbelsäule bücken können. Erste Erfolge, und Schmerzlinderung sind nach 4-6 Tagen zu erwarten.



Wenn diese Übung wegen allzu großer Schmerzen nicht durchgeführt werden kann, dann muss die verantwortliche Muskelgruppe vorweg therapiert werden, damit die eigene Übungsfähigkeit zustande kommt.



Diese Rückneigebewegung wird in der klassischen Physiotherapie/Orthopädie üblicherweise verboten.

Damit bleibt man dann jedoch Dauerpatient. Wer weniger als 45 Grad rückneigen kann, muss mit Kreuzschmerzen rechnen. 70 Grad Rückneigung wären erstrebenswertes Ziel und der natürlich gegebene Bewegungsspielraum.

## Vorneige-Übung

Beschwerden im Bereich der Zehen, Fuß, Wade, Knie, Gesäss Leiste, Wirbelsäule.

Mit dieser Übung soll insbesondere die hintere Muskelkette aktiviert und beweglich trainiert werden. Es wird ein Ziehen im hinteren Oberschenkel und Gesäss spürbar. Die Hände stützen nicht, sondern schweben frei in der Luft.



Durch eine Unterlage z.B. Stein

oder Treppenstufe die Füße in die abgebildete Position bringen.

Die Zehen werden während der gesamten Übung eingekrallt. Nun beugt man sich gestreckt nach vorne, soweit es möglich ist. Die Hände locker hängen lassen.

Man verspürt nun ein Ziehen in der hinteren Wadenmuskulatur bis ins Gesäss und hält diese Anspannung für ca. 30 Sekunden aufrecht.

## Hals-Übung

Beschwerden im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule, Schultern, Atmung, Ohren, Kiefergelenk, Kopfschmerzen.

Mit dieser Übung soll die kurze und lange seitliche Halsmuskulatur wieder auf Länge trainiert werden.

Die Mindestseitneigung des Kopfes sollte hierbei mindestens 45 Grad betragen. Sofern dies nicht erzielt wird, ist eine Schmerzursache in diesem Bereich wahrscheinlich.

Suchen Sie den Punkt der maximalen Beweglichkeit. Dies bedeutet, sich in der Regel in den Schmerz hineinzubewegen, bis es nicht mehr weiter geht.

Ausgehend von dieser Position üben Sie eine Anspannung gegen einen äusseren Gegendruck z.B. Theraband oder Hilfsperson aus.



Der Gegendruck sollte jeweils nur maximal so stark sein, wie der Übende dagegen halten kann. Keine gewaltvollen Dehnungen, sondern eine Muskelbelastung auf der Gesamtlänge ist das Ziel. Wenn Sie die Entkrampfung oder Entspannung spüren, dann den neuen Bewegungsspielraum nutzen und

von der neue Maximalposition heraus die Übung nochmals durchführen.

Eine Erstverschlimmerung ist häufig. Dies ist Ausdruck der Umbauprozesse und bessert sich in der Regel innerhalb von wenigen Tagen. Üben Sie häufig, aber nicht zu verbissen. Lockerheit ist das Ziel!

Befestigen Sie das fixierte Theraband am Kopf - Stehen Sie hierbei aufrecht.

Neigen Sie Ihren Kopf mit dem Ohr in Richtung Schulter bis ein Spannungsgefühl auftritt.

Bringen Sie nun das Theraband auf eine leichte Zugspannung und drücken Sie Ihren Kopf langsam gegen die leichte Zugkraft des Therabandes.

Suchen Sie dabei vorab die Bewegungsrichtung, die am meisten zieht oder schmerzt. Achten Sie darauf, dass der Muskel immer angespannt werden muss. Halten die Anspannung einige Minuten aufrecht, anfangs ist das anstrengend und schmerzhaft.

Gehen Sie in eine entspannte Ausgangsposition zurück. Suchen Sie andere Positionen, die unbeweglich, schmerzhaft oder verkrampft sind und wie-

derholen Sie die Übungen mit Seitenwechsel.

### Nacken-Übung

Beschwerden im Bereich Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Atmung, Rücken, Schulter, und Kopfschmerzen. Mit dieser Übung soll die Kiefer-, vordere Hals-, vordere Brust- und die gerade Bauchmuskulatur wieder auf Länge trainiert werden.

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Das Kinn geht so weit möglich auf das Brustbein vorne. Bringen Sie Ihre vordere Halsmuskulatur mit Hilfe des gezeigten Therabandes, befestigt in Fussbodennähe, auf leichte Anspannung und bauen Sie einen muskulären Gegendruck auf, den Sie halten.

Der Hals muss hinten flach sein, d.h. er darf nicht einknicken und der Gegendruck wird nur aus der Halsmuskulatur und nicht aus den Schultern aufgebaut!

Nach einiger Zeit spüren Sie, wie die Muskeln sich lockern und beweglicher werden.

Bewegen Sie sich nun an die neue Grenze und führen die Übung erneut aus.

Suchen Sie die Position mit dem höchsten Spannungs-

Schmerzgefühl und führen Sie diese Übung ein paar Minuten jeweils über mehrere Tage und Wochen durch.

Führen sie gleichartige Übungen mit zur Seite gedrehtem Kopf jeweils mit gleichem Theraband-Widerstand als Unterstützung durch. Sie werden innerhalb von Tagen feststellen, dass sich ihr Bewegungsumfang vergrößert und Verkrampfungen und Schmerzen hierdurch zurückgehen.



Durch die Kombination aller Bewegungsrichtungen des Kopfes mit diesen Übungen wird der

gesamte Bereich der Halsmuskulatur auf mehr Beweglichkeit trainiert werden.

### Nährstoffe

**Spirulina** enthält wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralien für gesunde Nerven, Knochen, Knorpel und zur Krebsprophylaxe, und Aminosäuren die Schwermetalle wie Quecksilber aus Amalgamplomben oder Blei aus Trinkwasser binden und ausscheiden. Die Proteine in der Spirulina kann der Körper fünfmal so gut aufnehmen wie tierisches Eiweiss. Aufgrund ausgedehnter Böden und allgemeiner Umweltbelastung gewährleistet selbst der Verzehr von Biolebensmitteln keine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen.

**L-Carnitin** fördert die Verbrennung von Fettstoffen im Körper und hilft bei der Reduzierung von Übergewicht. L-Carnitin hilft bei Gefäßverengung, Angina pectoris, Leberzirrhose, Nierenleiden, Unterzuckerung, Diabetes, und zur Senkung der Blutfettwerte (Cholesterin).

**Glucosamin Sulfat** gilt als Grundbaustoff für Knorpel, Sehnen, Bänder und Knochenstrukturen, aber auch für das Bindegewebe, die Arterienwände und die Haut. Glucosamin dient ausserdem zur Reparatur und zum Wiederaufbau geschädigter Knorpel in den Gelenken und der Wirbelsäule, sowie zur Knochenbildung.

**Chondroitin** zieht Flüssigkeit in die Zellen der Gelenke, wirkt wie ein Schmiermittel und trägt somit zum ungehinderten Gleiten der Gelenke bei. Gemeinsam mit Chondroitin regt es die Bildung neuen Knorpelgewebes an, stärkt die Kollagenfasern und hält gleichzeitig knorpelzerstörende Enzyme unter Kontrolle. Beide arbeiten eng zusammen, um den Knorpel gesund und leistungsfähig zu erhalten. Sie sind natürliche Bestandteile des Knorpels, werden aber im Alter nicht mehr in ausreichender Menge hergestellt. Deshalb sind wir auf die Zufuhr von außen angewiesen. Klinische Studien haben gezeigt, dass dieses kraftvolle Team in der Lage ist, das Knorpelgewebe aufzubauen

und zu regenerieren, wenn es über einen längeren Zeitraum eingenommen wird.

**MSM Methyl Sulfonyl Methan** ist ein natürliche schwefelhaltige Verbindung und hilft im Aufbau von Gelenkknorpeln. MSM wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd auf Gelenke, Sehnen und Schleimbeuteln. Die Kombination von Glucosamin und MSM enthält die Rohstoffe, die zur Erneuerung der Zellsubstanz von Knorpeln und Gelenken beiträgt, damit diese beweglicher und schmerzfrei werden.

**Hyaluron-Säure** ist eine körpereigene Substanz für den normalen und reibungslosen Bewegungsablauf in den Gelenken. Sie verleiht der Gelenkschmiere ihre elastische Konsistenz und ist für ihre stoßdämpfende und schmierende Funktion verantwortlich. In jungen Jahren produziert der Körper große Mengen an Hyaluronsäure, doch mit zunehmendem Alter nimmt die natürliche Produktion ab. Hyaluron-Säure dient als eine der primären Schmiermittel-

komponenten für den gesunden Gelenkknorpel, in welchem sie helfen kann, die normale Gelenkfunktion beizubehalten, indem sie die Viskosität der Synovial-Flüssigkeit erhöht und indem sie den Knorpel zwischen den Knochen elastischer und beweglich macht. Hyaluron-Säure kann vom Körper direkt in den Gelenkraum geliefert werden und hat so einen positiven biochemischen Effekt auf die Knorpelzellen.

**Aloe Vera Gel** ist ein straffendes, regenerierendes, porenreinigendes und feuchtigkeitspendendes Hautpflegemittel. Dazu seine zellenerneuernde, antibakterielle Fähigkeit und sein natürlicher Lichtschutzfaktor 2-3 machen es zu unserem unbestrittenen Basisprodukt. Nicht nur nach dem Sonnenbad oder bei Verbrennungen eine wahre Wohltat.

*Silvia und Bernhard Dura  
Julierweg 5, CH-7000 Chur  
Tel. 081 284 16 60  
info@fitundheil.ch  
www.fitundheil.ch*