

kybun Marketing & Trading AG:

Fitnesstraining im Wartezimmer

Alle reden von mehr Gesundheit und mehr Bewegung. Und davon, dass flexibles Stehen gesünder ist als Sitzen. Dennoch sitzen Patienten beim Arzt oft stundenlang im Wartezimmer, um dann zu hören, dass Sie sich mehr bewegen sollten.

Roggwil/Schweiz, 3. November 2009: Prof. Dr. med. Peter Behrens ist Orthopäde und Unfallchirurg. In seiner Hamburger Praxis behandelt er alle klassischen orthopädischen Krankheitsbilder. Von rheumatischen Erkrankungen bis hin zu unfallbedingtem Gelenkverschleiß (Arthrose). Er weiß: „Sitzen schadet der Gesundheit.“ Er empfiehlt in 90% seiner Patientengespräche moderate Bewegung. Das sei die beste Prävention, nicht nur für den Muskel- und Gelenkapparat. Bestätigen können das seine Kollegen und diverse Studien aus Europa und Amerika.

Das Forscherteam vom "Pennington Biomedical Research Center" beispielsweise weist in seiner Studie vom Januar 2009 nach, dass langes Sitzen das Risiko erhöht, an Herz-Kreislaufkrankungen und weiteren Krankheiten zu sterben. Stundenlanges Sitzen am Arbeitsplatz, im Auto und in der Freizeit, vor PC und Fernseher gehört zum Alltag vieler Millionen Menschen. Die meisten Erwachsenen bewegen sich mittlerweile weniger als 30 Minuten/Tag auf eigenen Beinen (World Health Organisation: Physical activity. Genf 2003, zitiert aus dem Dtsch Arztebl Int 2009; 106(44): 713-4).

Und so wird deutlich, was jeder bereits in seinem Inneren weiß: Wir können selbst für unsere Gesundheit sorgen und sollten das auch im Alltag regelmäßig tun, denn Bewegung ist Leben. Dass das möglich ist, beweist Prof. Behrens seit kurzem in seinem Wartezimmer. Hier haben Patienten jetzt die Wahl: Wie gewohnt im Sitzen warten oder auf einer federnden Trainingsmatte vorübergehend stehen. Diese trägt den sportlichen Namen kyBouncer und stammt aus dem Hause kybun. Die Wirkung der Matte ist wissenschaftlich untersucht und TÜV-zertifiziert. Sie kräftigt die Muskulatur und verhilft zu besserer Balance. Denn die weichelastische Struktur des kyBouncers animiert vor allem die Fuß- und Beinmuskulatur zu feiner,

permanenter Aktivität. Das trainiert Körperhaltung, Muskeln, intramuskuläre Koordination und Sensomotorik. Das daraus resultierende Bewegungskonzept ist einzigartig und wirkt gezielt auf die tief liegenden Muskelschichten. Ohne Übungen und ohne zusätzlichen Zeitaufwand. „Das kybun-Bewegungskonzept ergänzt unsere Arbeit sinnvoll und hilft unseren Patienten die Wartezeit effektiv zu nutzen. Sozusagen für leichtes Fitnesstraining im Wartezimmer“, kommentiert Prof. Behrens. Xy kyBouncer in den verschiedenen Höhen von 2-6 cm liegen in der Praxis für das Wartezimmer-Training bereit. Für gesunde Gelenke eignet sich besonders der 6 cm hohe kyBouncer. Patienten mit Gelenkproblemen oder Personen, die gerade operiert wurden, sollten zunächst mit 2 cm Höhe beginnen. Bei der Auswahl der richtigen Matte berät das kompetente Praxisteam.

www.kybun.de

www.cuno-hamburg.de

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Frank Moll
kybun Marketing & Trading AG
Alte St. Gallerstrasse 3
CH-9325 Roggwil
Switzerland
Mail: frank.moll@kybun.com
www.kybun.de

Salloa Lange-Rönnau
AGENTUR RÖNNAU
Wrangelstrasse 10
24937 Flensburg
Mail: slr@agentur-roennau.de
www.agentur-roennau.de

Editorial

[Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivitäten in Prävention und Therapie](#)
[The Preventive and Therapeutic Roles of Regular Physical Activity](#)

Leyk, Dieter

Übersichtsarbeit

[Bewegung zur Prophylaxe von Schlaganfällen](#)

[Exercise as Stroke Prophylaxis](#)

Reimers, Carl D.; Knapp, Guido; Reimers, Anne K.

Übersichtsarbeit

[Körperliche Aktivität in der Prävention und Therapie des kolorektalen Karzinoms](#)
[Physical Activity in the Prevention and Treatment of Colorectal Carcinoma](#)

Halle, Martin; Schoenberg, Michael H.