

Rückenschmerzen ade



Steve Anderhub, ehemaliger Olympia-Zweiter und Europameister im Zweierbob, Schwinger und Nationalturner, ist der Inhaber vom Kybun-Center Luzern.

Der ehemalige Luzerner Tourismusdirektor Kurt H. Illi trainiert für den siebentägigen «Bebel Swiss Walk» von Basel nach Zermatt. Maria Walliser (ehemalige Skirennfahrerin und Kapitän), Heini Hemmi (ehemaliger Skirennfahrer), Karin Lanz (Schauspielerin) und Vera Kaa (Sängerin) sind am 21. September mit dabei.

Das koreanische Kybun bedeutet «Gefühlszustand». Karl Müller hat die Kybun-Trainingsmethode entwickelt.

Sie basiert auf einem neuartigen Steh- und Laufkonzept, welches Menschen vermehrt vom Sitzen zum Stehen animiert und deren Freude an der Bewegung zurückholt. Schmer-

zen in der Wirbelsäule haben vielfältige Ursachen. Das Bewegungsprogramm Kybun bringt den Körper wieder ins Lot und bringt ihn mit sanftem Training in die gesunde Bewegung zurück. 9000 Schritte täglich wären ein guter Massstab, um auf Dauer gesund und fit zu bleiben. Tatsächlich legt der Mensch durchschnittlich lediglich 1000 Schritte zurück. Er benutzt nur noch rund 40 Prozent der Muskeln, verglichen mit seinen Urgrosseltern vor 100 Jahren. In der heutigen Zeit aktiviert ein Mensch, der sich morgens duscht, quantitativ mehr Muskeln als den Rest des Tages im Büro.

Der Erfinder von Kybun

Anfang der 90er-Jahre machte Karl Müller, der damals in Korea lebte, die verblüffende Entdeckung, dass das Barfussgehen über Reisfelder seine Rückenbeschwerden lindert. Daraufhin entwickelte er eine «Footwear-Technologie», die harte Böden in weiche umwandelt. Dies war die Geburtsstunde des MBT (Massai-Barfuss-Technologie). Doch Karl Müller schwebte schon immer ein ganzheitliches Trainings- und Therapieprogramm vor, bei dem MBT nur ein Teil davon ist. Es entstand Kybun, ein revolutionäres Bewegungsprogramm.

gefehlt! Seine Einzigartigkeit steckt im Know-how der Programmierung, seine Innovation in den Geschwindigkeits- und Neigungswechseln im 15-Sekunden-Takt (Micro-Intervalle). Das federnde Laufband hat für jeden das passende Training – sowohl für Breiten- und Leistungssportler, Menschen mit orthopädischen Problemen, wie auch für Aktive aus den Bereichen Fitness und Beauty (better aging respektive body esthetic). Dazu verbindet das neuartige KyDesk sowie die Stand-Alone-Halterung die Bereiche Arbeitsplatz und Training.

Sport und Therapie

Kybun ist sowohl etwas für Bewegungsmuffel, für Breiten- und Leistungssportler, als auch für Menschen, die Wert auf ihre Fitness und ihr Äusseres legen. Kybun kann zwar keine Grundkrankheiten heilen, doch bei bestimmten Symptomen die Schmerzen lindern oder gar zum Verschwinden bringen. Kybun ist geeignet bei Rückenschmerzen, Hexenschuss, Ischias, Ischiasnerv, Rheuma, Bandscheibenvorfall, Knieschmerzen, Asthma, schwere Beine, Beckenschiefstand, Gelenkschmerzen, Stress, Sturzgefahr im Alter. Kommen Sie unverbindlich ins Kybun-Laufcenter (www.mbt-anderhub.ch), Markt am Kasernenplatz in Luzern zu einem Gratis-Probetraining vorbei. Überzeugen Sie sich vom positiven Einfluss auf Schmerzen und Ihr Wohlbefinden. Beachten Sie bitte das Inserat unterhalb dieses Beitrages.

Miguel Steininger

KyBounder – der weiche Federboden

Der KyBounder ist ein weicher Federboden. Sein Geheimnis steckt in den sich schnell aufrichtenden Poren des speziellen Polyurethans. Deren weiche, elastische Struktur zwingt vor allem die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur zu feiner, aber permanenter Aktivität, um die Balance und Körperhaltung zu wahren. Daraus resultiert ein einzigartiges Steh-Konzept, das gezielt auf die tiefliegenden Muskelschichten wirkt und die intramuskuläre Koordination sowie die Sensomotorik auf einfache, aber wirkungsvolle Weise trainiert.

Micro-Intervall-Laufband

Das Laufband ist klappbar, kann die Steigung und Neigung wechseln, das Tempo ändern, und es lassen sich mehr als 100 Programme einstellen. Es klingt, als wäre der KyTrainer ein handelsübliches Fitnessgerät. Aber weit



Die Kybun-Matte gibt unter dem Gewicht stark nach. So kann man das Gehen üben, die Fussstellung korrigieren und verschiedene Übungen ausführen.

FÜR SIE NOTIERT

Flächendeckende HPV-Impfung

25 Kantone haben einem Impfprogramm zum Schutz vor Gebärmutterhalskrebs zugestimmt. Die Krebsliga Schweiz freut sich über diesen Fortschritt. Sie fordert tiefere Impfpreise und setzt sich für ein flächendeckendes Krebsregister ein: Nur ein solches ermöglicht es, den Erfolg solcher Programme auszuwerten. Die kantonalen Impfprogramme gegen humane Papillomaviren (HPV), welche für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sind, laufen in der ganzen Schweiz an: Ausser dem Kanton Tessin, wo der definitive Entscheid am 20. Oktober fallen wird, haben alle Kantone einem solchen Programm zugestimmt. Das bedeutet, dass alle Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren sowie während fünf Jahren alle 15- bis 19-jährigen jungen Frauen flächendeckend Zugang zur Impfung haben. Laut Mitteilung des Bundesamts für Gesundheit (BAG) können bei einer hohen Impfquote jährlich rund 160 Erkrankungsfälle und 50 Todesfälle verhindert werden.

Erste Bachelor-Abschlüsse

An der Hochschule Luzern – soziale Arbeit – haben 46 Absolventinnen und Absolventen ihr Fachhochschulstudium in sozialer Arbeit in der Studienrichtung Sozialarbeit und 39 in der Studienrichtung Soziokultur abgeschlossen. Zum ersten Mal wurden Abschlüsse für das Bachelor-Studium vergeben. Mehr Infos unter www.masterinsozialerarbeit.ch.

Judo-Shows in Ruopigen

Mit Enthusiasmus führte der Judo-Club Gütisch am Samstag, 6. September, im Ruopigenzentrum Judo auf. Acht grosse und acht kleine Judokas zeigten in sieben Aufführungen die ganze Vielfalt



dieses japanischen Kampfsportes. Erwachsene sind eingeladen zu einer Schnupperlektion im Dojo an der Grossmatte Ost 8, mittwochs 19.30 Uhr für Judo, montags 19.45 Uhr für Jiu-Jitsu (Selbstverteidigung).

Woche der Genüsse

Der Essgenuss verdient es, auch im Alltag wieder mehr Beachtung zu erhalten und soll der Bevölkerung noch bis zum 28. September nachhaltig näher gebracht werden. Mehr Infos über diese Veranstaltungen unter www.gout.ch.

Schmerzfrei laufen mit kybun®

Entdecken Sie das Geheimnis der schwebenden Entspannung



Dr. Georg F. Riedler
FMH Innere Medizin und Hämatologie

Seit bald einem Jahr betreibe ich selber das Kybun-Training. Wir konnten nicht nur deutliche Leistungsverbesserungen beobachten, es ist erstaunlich wie Rücken- und Gelenkschmerzen gelindert werden. Für mich ist das Kybun-Training sowohl als Prophylaxe und Therapie eine echte Alternative.



Dr. Peter Buess
Facharzt FMH für orthopädische Chirurgie und Traumatologie, Praxischwerpunkt in Knie- und Fusschirurgie, Orthopädie

Im Leben lernen wir alles in einer Schule: Skifahren, Schwimmen, Autofahren – nur laufen nicht! Auf dem Kybun-Laufband kann man gelenkschonendes und natürliches Laufen lernen und anwenden.



Dr. med. Markus Müller
Facharzt für orthopädische Chirurgie FMH

Mit Kybun-Training und MBT-Schuhen fördern Sie Ihr Gleichgewicht und aktivieren Ihre Muskulatur von den Zehen bis in den Rücken: Es ist hilfreich in der Behandlung von Fersen-, Achilles- und Rückenschmerzen.



Rita Eriksson
Ich konnte wegen eines beidseitigen Schambeinbruchs, hervorgerufen durch Osteoporose, nicht mehr gehen. Zufällig geriet ich an Steve Anderhub, Inhaber des Kybun-Centers in Luzern, der mir das Kybun-Training empfahl. Heute kann ich ohne Krücken aufrecht und beschwerdefrei gehen und mein Hausarzt staut.



Stefan Wolf
Normales Jogging ist für mein Knie schmerzhaft. Durch das betreute Training im Kybun-Center bin ich aber wieder in der Lage, schmerzfreie Lauftrainings zu absolvieren.



Pieter Keulen
Wir arbeiten im MTC viel mit dem Kybounder, vor allem mit Sportlern und Patienten mit Beschwerden des Haltnungs- und Bewegungsapparates. Daneben benützen wir dieses einfache Trainingsgerät bei Senioren im Bereich Sturzprophylaxe. Da man dieses Trainingsgerät auch sehr gut zu Hause verwenden kann, empfehlen wir dieses Trainingsgerät gerne unseren Patienten.



physiological footwear

Tag der offenen Tür

Fr, 26.9.08, 10-12h, 13-20h
Sa, 27.9.08, 10-16h
Mo, 29.9.08, 11-17h

Sturzprävention/Stabilisation
Blutdruckmessung
Fettmessung
Rückentest
mit Timo Konjetzka
ehem. Fussballprofi

MBT SHOP LUZERN

STEVE ANDERHUB
Markt am Kasernenplatz
6003 Luzern