

» Salzburg

» Nachrichten

» Interaktiv

» Freizeit

» Veranstaltungen » Kino » Musik » Spiele » Reisen » Gesünder leben »

Sie sind hier: [HOME](#) » [FREIZEIT](#) » [GESUNDHEIT](#)

Schriftgröße: **AAA**

## Gesund stehen für den Rücken

8. APRIL 2008 | 12:58 |

Schmerzen 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.



Neuntausend Schritte täglich wären ein guter Maßstab, um auf Dauer gesund und fit zu bleiben. Tatsächlich legt der Mensch durchschnittlich tausend Schritte zurück. Er benutzt nur noch rund 40 Prozent der Muskeln, verglichen mit seinen Urgroßeltern vor 100 Jahren. Der Aachener Gesundheitsforscher Michael de Toja beklagt sogar, „dass heute ein Mensch, der sich morgens duscht, quantitativ mehr Muskeln aktiviert als am übrigen Tag im Büro.“

Traurige Tatsachen, die dazu führen, dass die Muskulatur zwar noch den Anforderungen des normalen Alltags gewachsen ist, bei leichten bis stärkeren

Belastungen jedoch schnell verkrampft und frühzeitig erschöpft. Menschen mit kraftloser und verkürzter Muskulatur neigen dazu, eine Schonhaltung einzunehmen, wodurch Beweglichkeit und Elastizität weiter verringert werden. Um dem entgegenzuwirken, genügt es in vielen Fällen, kleine Fitnessregeln für den Alltag einzuhalten: regelmäßig Stufen steigen, sich noch vor dem Aufstehen ausgiebig strecken, täglich zwei Stunden aufrecht stehen. Ja, warum eigentlich nicht mal im Stehen telefonieren oder sogar arbeiten?

So wie auch die Mitarbeiter der Schweizer Kybun AG, dessen Begründer Karl Müller das Kybun-Training entwickelt hat. Ein modernes, biomechanisch fundiertes Bewegungsprogramm, das den Menschen aus der Passivität wieder in die Aktivität zurückführen soll. „Die Kybunder-Matten sind bis zu sechs Zentimeter dick. Wer darauf steht oder trainiert, wird dazu gezwungen, eine aufrechte Haltung einzunehmen“, erklärt Pressesprecher Claudio Minder, der selbst acht Stunden täglich im Stehen arbeitet und eine Woche lang brauchte, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. „Man trägt keine Schuhe, wenn man auf den Matten steht. Damit ist der Fuß auf den Matten nicht stabilisiert. Zahlreiche Muskulatschichten werden dadurch angesprochen.“ Auf den weichen Matten wird das Gleichgewicht trainiert und die Körperspannung verbessert. Durch die verstärkte Durchblutung der Beine werden Gelenke oder kalte Füße besser versorgt.

## Barfußgehen ist rares Erlebnis geworden

Auch Sportmediziner Peter Barth arbeitet erfolgreich mit dem Kybun-Training: „Das Barfußgehen auf weichem Boden wie auf Moos oder im Sand ist ein rares Erlebnis geworden. Kybun bringt den Menschen wieder auf einen natürlichen Boden zurück. Zahlreiche degenerative Erscheinungen haben sich durch das ständige Stehen in harten Schuhen und auf hartem Boden entwickelt.“

Die weichen Matten und das speziell entwickelte Laufband wurden ursprünglich als medizinische Trainingsgeräte für Menschen mit Störungen im Bereich des Bewegungsapparats wie etwa Rückenschmerzen oder Probleme des Cranio-Sacral-Gelenks entwickelt.

„Beim Training kommt es zu einer Gewichtsverlagerung, die Fußmuskulatur wird aktiviert und es kommt zu einer besseren Stabilisierung des Achsenskeletts sowie zu einer Veränderung des Gangbildes“, erklärt Peter Barth. „Zudem wird die Tiefensensibilisierung an den Füßen aktiviert.“ Der bevorstehende Sommer könnte Ansporn sein, das Barfußlaufen wieder neu zu entdecken. Das gesunde Stehen ist der erste, kleine Schritt zurück zu Bewegung und Aktivität.

© SN/SW