

## Fit und Heil Woche

mit Silvia und Bernhard Dura



**Wer sich keine Zeit für die Gesundheit nimmt, muss sich einmal Zeit für die Krankheit nehmen.**

Im Hotel [www.paladina.ch](http://www.paladina.ch) in Pura (Tessin), halten wir vor:

**Samstag 06. März 2021 bis  
Samstag 13. März 2021**

**Täglich morgens Inputs** mit dem Thema „Ermutigung für jede Lebenslage“

**Abends nach dem Abendessen Inputs** mit folgenden Vorträgen mit geistlichen Aspekten und praktischen Anwendungen:

**Schulter- und Nackenverspannungen** werden durch gezielte Bewegungen ohne grosse Anstrengung gelöst, was die Körperhaltung korrigiert, die Standfestigkeit und das Gleichgewicht verbessert.

**Immunsystem stärken** hilft, dass sich die Krankheitserreger, mit denen der Körper täglich konfrontiert ist, sich nicht vermehren und uns krank machen können.

**Bandscheibenvorfall, Rücken- und Gelenkschmerzen** werden durch Lockerung der Rückenwirbel, Dehnübungen und Stärkung der Rücken-, Bauch- und Beinmuskeln schmerzfrei.

**Augenübungen** entspannen die Augenmuskeln, fördern die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, wodurch die Linsen an Flexibilität gewinnen, und das Sehvermögen verbessert wird.

**Gezielte Nahrungsmittel** helfen bei: Müdigkeit, Osteoporose, Rheuma, Bluthochdruck, Diabetes, hoher Cholesterin, Krebs und weiteren Krankheiten.

**Gedächtnis Übungen** fördern das Kurz-, und Langzeitgedächtnis und helfen bei Ver-

gesslichkeit, Arterienverkalkung, Alzheimer und Demenz. Der Tag ist frei für Ausflüge, oder geführte Wanderungen mit Tests kyBoot.

Die Kurse sind für die Hotelgäste kostenlos.

Anmeldung nimmt entgegen:

Hotel Paladina, 6984 Pura  
Tel: 091 611 20 00 [paladina.ch](http://paladina.ch)

## Intervall Walking



Das Intervall Training zwischen „langsamem Gehen“ und „lockerem Laufen“ mit den kyBoot macht nicht nur Spass, sondern ist auch hoch effizient:

- In der Phase „lockeres Laufen“, Maximum 15 Sekunden, wird der Herz-Kreislauf aktiviert und der Muskelapparat gelockert.

- In der Phase „langsameres Gehen“, so lange langsam gehen bis der Puls sich wieder genügend erholt hat, wird der Herz-Kreislauf regeneriert und die Koordination (feine Muskulatur) trainiert. Dies umso besser, je langsamer man geht, weil man dann lange auf einem Fuss auf dem instabilen, weich-elastischen kyBoot steht.

Mit den XCO wird kybun Intervall Walking ein noch intensiveres Ausdauer- und Kräftigungstraining. Die Benutzung der XCO ist ein ideales Ganzkörpertraining, mit dem insbesondere Nacken-, Schulter-, Rücken- und Kreuzbeschwerden vorgebeugt werden kann.

XCO abgeleitet von „extrem kollagenes Bindegewebe“, trainiert gezielt das oft vernachlässigte, in der Tiefe liegende muskuläre Bindegewebe, und beansprucht beim Walken oder Joggen Muskeln, die vorher kaum trainiert wurden.

Im Innern vom XCO befindet sich loses Schiefergranulat, das bei jeder Bewegung hin

und her geschleudert und wieder abgebremst werden muss. Die träge Masse schlägt beim Abbremsen nicht aufs Gelenk, sondern zwingt dazu, die Bewegung mit den Muskeln abzufangen, was Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe an Armen, Schultern und Rumpf trainiert.

**Muskeltraining mit Tiefenwirkung für CHF 140**

## Gehen wie auf Luft

Karl Müller, der Erfinder vom MBT-Schuh, hat einen neuen Gesundheitsschuh entwickelt: der kyBoot. Schon der erste Schritt mit dem kyBoot wird Sie begeistern und jeder weitere noch viel mehr.



kybun Schuhe Grössen 35 bis 49

Die Luft-Waben-Struktur der kyBoot-Sohle bildet ein Luftkissen zwischen Fuss und Boden, wobei ein Fünftel

des Luftvolumens bei jedem Schritt in den Fussraum gepumpt wird.



Dies schafft ein nie da gewesenes Schuhklima. Bei jedem Schritt mit dem kyBoot werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tief liegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.

Der kyBoot hat die erste Sohle der Welt, die den Fuss jede Feinheit des Bodens ertasten lässt. Die Aktivität durch den kyBoot wirkt sich positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung.

Die sanften Bewegungen mit dem weichen kyBoot eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen. Der kyBoot entspannt, macht fit und ganz viel Spass! **walk-on-air ab CHF 280**

## kyBouncer



kyBouncer ersetzt Stühle in Büros, Schulen und vor dem Fernseher. Das ermöglicht der weichelastischen 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.

Beim Betreten des kyBouncer entsteht durch die schnell aufrichtenden Poren des speziellen Polyurethans ein starker

Rückstellereffekt. Dadurch werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tief liegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.



Die Aktivität wirkt positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung. Giftstoffe werden abtransportiert, Entzündungen können abklingen und Schmerzen vergehen.

Die sanften Bewegungen auf dem weichen Federboden eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen.

Stehen Sie zuhause so oft wie möglich auf den kyBouncer.

Beim Bügeln, beim Telefonieren, beim Fönen im Bad, bei Schreib- und Hausarbeiten, beim Musizieren oder beim Fernsehschauen.

Der Fuss bewährt sich auf Waldböden, Sand oder Wiesen. Probleme hat er nur mit harten Böden und harten Schuhen. Dadurch wird die Fussmuskulatur unterbeansprucht und geschwächt. Schmerzhaft Fehlstellungen 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.

Der kybouncer besteht aus offenzelligen Polyurethan und der Bezug aus 92% Polyester und 8% Elastan ist 40°C maschinenwaschbar. Quadrat 46 x 46 x 6 cm *Schwebend Stehen für CHF 160*

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



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

### Quellwasser



MAUNAWAI Wasserfilterkanne macht aus jedem Leitungswasser durch naturgemässen Filtrations- und Sickerprozess weiches, wohlschmeckendes und zellgesundes Quellwasser. Der Mikroschwamm filtert Staub, Rost, Farbe und Hormone heraus. Die Filterkartusche entfernt Schadstoffe, wie Chlor und Pflanzenschutzmittel, organische Stoffe, unerwünschte Geschmacks- und Geruchsstoffe, Verkeimung und viele weitere Verunreinigungen. Im Kalkfilter werden Kalk, Nitrat und andere unerwünschte Stoffe reduziert. Im Biokeramikfilter werden Spuren von Calcium und Magnesium an das Wasser abgegeben. Der pH-Wert wird durch

die Biokeramik leicht in den basischen Bereich verschoben. *Gesundes Quellwasser mit Ersatzfiltersystem für CHF 130*

### Maunawai-Flaschen



bestehen aus ressourcenschonendem „Tritan“ Copolyester, einem lebensmittel- und geschmacksechten Rohmaterial. Maunawai- sind völlig frei von Bisphenol-A, stecken problemlos Schläge weg und sind selbst nach langem Gebrauch noch glasklar. Auch Spülmaschinenwaschgänge oder grosse Hitze machen den Maunawai-Flaschen nichts aus. Die ideale Trinkflasche für alle die unterwegs nicht auf ihr Getränk – sei es nun ein frischer, heisser Tee, oder auch ihr Maunawai-Wasser – verzichten wollen. *1/2 und 1 Liter Flasche für CHF 12 und 18*

### Augentraining

Der grösste Teil von unseren

Informationen nehmen wir mit unseren Augen auf. Trotzdem tun wir sehr wenig für die Gesundheit unseren Augen.



Künstliches Licht, Fernsehen, Computerarbeit, schlechte Ernährung usw. belasten die Augen. Aber auch Stress, körperliche Spannungen, Angst oder Sorgen haben Verspannungen von einzelnen Augenmuskeln zur Folge, die den Augapfel in seiner Funktion stört. Auch die Augenlinsen werden bei Verspannungen unflexibel, und können sich nicht mehr ausreichend stark krümmen, um im Nahbereich scharf sehen zu können.

Beim Augentraining sollte man so wenig wie möglich eine korrigierte Brille tragen. Um dennoch ohne Brille gut sehen zu können, entwickelte ein Augenarzt die Rasterbrille. In der Augenheilkunde wird die Rasterbrille bereits seit mehr als hundert Jahren therapeutisch

bei Netzhautablösungen sowie bei Augenhintergrundödem und Blutungen oder Schielen angewandt.



Die Rasterbrille hat statt ein herkömmliches Korrekturglas ein dunkles Punktraster aus Kunststoff. Durch diese Perforierung wird erreicht, dass der einfallende Lichtstrahl bereits vor den Augen gebündelt wird und direkt auf die Stelle des schärfsten Sehens trifft. Beim Tragen der Rasterbrille trainiert man automatisch die Augenmuskulatur, egal ob man die Zeitung liest, am Computer arbeitet, oder einen Film ansieht. Die Rasterbrille eignet sich für Kurz- oder Weitsichtige, Hornhautverkrümmung und alle die bis ins hohe Alter gut sehen möchten. *Rasterbrillen für Erwachsene oder Kinder für CHF 40*

### Zahnpflege

Mit dem Emmi-dent Ultraschallgerät für die Zahnreinigung und Mundhygiene

morgens vor dem Morgenessen angewendet, entfernt wirkungsvoll alle Bakterien im Mundbereich, heilt Zahnfleischentzündungen, pflegt durch sanfte Reinigung Kronen, Brücken und Implantate und schützt die Zähne für 12 Stunden gegen Karies.



Durch das Implodieren mit dem Emmi-dent Ultraschallgerät werden die schädlichen Beläge wie Plaque, Zahnstein, Verunreinigungen mit entfernt. Entzündungen wie Parodontitis und Parodontose werden schnell eliminiert, zurück bleiben gesunde Zähne und ein frischer Atem. *Gesunde und strahlendweisse Zähne für CHF 190*

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