

# Fussbeschwerden: Gefährlicher als Krebs?

**Wie komme ich zu diesem Vergleich? Krebs ist weit verbreitet und ein Angstbegriff, jedoch in vielen Fällen heilbar. «Unbemerkte» Fussbeschwerden haben praktisch alle Menschen. Und diese führen sogar zu verfrühtem Tod.**

Kaum jemandem ist bewusst, dass Fusschwächen Schuld an der zum Teil miserablen Lebensqualität von Menschen im Rentenalter sind und diese stark lebensverkürzend wirken. Beobachten Sie den Gang der älteren Menschen in einem Einkaufszentrum. Sie setzen nur noch einen Fuss vor den anderen. Es fehlt den meisten an Kraft, Beweglichkeit und Balancierfähigkeit. Diese einfachen Übungen zeigen Ihnen auf, wie es um Ihre eigene Lebensqualität im Alter einmal stehen wird. Wie weit können Sie Ihre Knie nach vorne drücken, oder wie tief in die Hocken gehen, während der ganze Fuss am Boden bleibt? Wie hoch können

Sie zehn Mal nacheinander vom Boden springen? Wie weit können Sie auf einem Bein in die Hocke, während Sie das andere nach vorne strecken? Können Sie noch 30 Sekunden auf einem Bein stehen, etc.? Diese und andere Übungen zeigen auf, wie es um die Funktion Ihrer Füße und damit um Ihre künftige Lebensqualität steht. Denn die Füße sind der Schlüssel für Ihre gesamte Gesundheit. Sie zeigen an, wie lange Sie noch schmerzfrei gehen können. Ich bin überzeugt, dass Fussbeschwerden darum dasselbe Augenmerk verdienen, wie Krebs. Erfahren Sie, wie Sie Fusschmerzen sofort loswerden könnten. Nutzen Sie die Gelegenheit und melden Sie sich zu einer Analyse Ihrer Situation und einer medizinischen Beratung in der kybun World in Sennwald an. Per Mail an [info@kybun-world.ch](mailto:info@kybun-world.ch) oder Telefon 071 454 65 55.

Mehr unter: [www.kybun-world.ch](http://www.kybun-world.ch)



*Karl Müller, CEO kybun AG.*

*z.Vg.*

*Karl Müller  
Bewegungswissenschaftler  
CEO kybun AG*