



BIO

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

DER AKTUELLE EXTRATEIL
Die heilende Kraft der Sonne



**GESUNDE FÜSSE -
GESUNDER
MENSCH**

54

Wieder schmerzfrei
durchs Leben gehen

**INTEGRATIVE
MEDIZIN**

42

Prof. Dobos:
Endlich Hilfe für
chronisch Kranke

**DER UMFASSENDE
BIO-EINKAUFS-
FÜHRER**

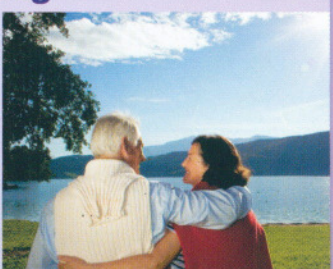
74

Wie Sie sparen und
die Umwelt schonen

**VOM GLÜCK
HARMONISCHER
ZWEISAMKEIT**

104

Experten weisen
den Weg

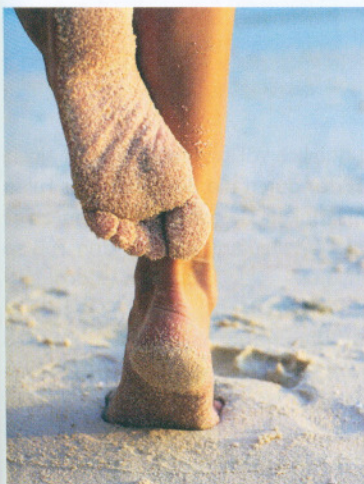


DER GROSSE REPORT

ABNEHMEN - ABER RICHTIG

WARUM STOFFWECHSEL-
PROGRAMME
SO ERFOLGREICH SIND





Füße brauchen Bewegung und frische Luft. Am besten, beides miteinander verbinden



Barfußparks gibt es in ganz Deutschland. Sie bieten wohlthuende Alternativen zum ermüdenden Laufen auf Asphaltwegen

Foto: www.barfusspark.info

und der Körperschwerpunkt um 60 Prozent stärker bewegt als in normalen Schuhen.

Das klingt ein wenig nach Arbeit und in der Tat – Aktiv-Schuhe sind mobile Trainingsgeräte, die bis zu 19 Prozent mehr Aktivität in unseren Bewegungsapparat bringen. Das bekommen vor allem die Ober- und Unterschenkelmuskeln zu spüren. Aktiv-Schuhe werden mittlerweile von verschiedenen Herstellern angeboten. Von elegant bis sportlich findet man bei MBT, Orthotech, chung shi, Solidus oder Ganter sicher das passende Modell.

Tipps für starke Füße von Fußspezialist Carsten Stark

- Tragen Sie nur Schuhe, die innen 10 bis 12 mm länger sind als ihre Fußlänge. Gehen Sie nie nach der Schuhgröße, sondern nur nach der selbst nachgemessenen Schuhinnenlänge.
- Wechseln Sie jeden Tag Ihre Schuhe, wenn es geht auch den Schuhtyp.
- Je höher, je kürzer: Die maximale Absatzhöhe sollte 4 bis 5 cm nicht überschreiten. Und wenn es mal nicht anders geht, dann sollten Sie diese Schuhe nur kurze Zeit tragen.
- Achten Sie auf ausreichend weite Socken und Strümpfe. Dies bleibt all zu oft unbeachtet.
- Sollten Sie Einlagen benutzen, fragen Sie sich nach einigen Wochen/Monaten kritisch, ob das Problem, weshalb Sie die Einlagen bekommen haben, weg ist oder ob es sich im Körper woanders hin verlagert haben könnte.

genannte Aktiv-Schuhe die Lösung sein. Diese innovative Entwicklung auf dem Schuhsektor ermöglicht dem Träger alle Vorteile des Barfußlaufens. Durch eine spezielle Rundsohle, die ein wenig an die Form einer Banane erinnert, wird zunächst einmal die Abrollbewegung optimiert. Die Ferse kommt waagrecht am Boden an, rollt wie über einen kleinen Berg und anschließend tauchen die Fußspitzen wieder ab. Da das Stehen und Gehen mit diesen Schuhen gewollt instabil ist, wird der Körper permanent gefordert, das „Wackeln“ auszugleichen. Der Träger muss also sämtliche stabilisierenden Muskeln aktivieren, um die Balance zu halten.

Der Vorteil liegt klar auf der Hand: vernachlässigte Muskelgruppen werden aktiviert, die Schrittlänge verringert sich automatisch, der gesamte Körper richtet sich auf. Zudem wird der Rücken gestreckt

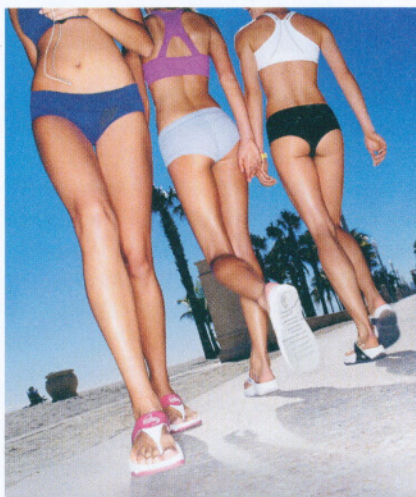


Foto: www.fitflop.com

Ein Hit auf dem Freizeitsektor sind diese FitFlops, mit denen man gezielt die Längsmuskulatur der Waden, der Oberschenkel und des Gesäßes trainiert



So genannte Aktivschuhe, wie dieses Modell mit der bananenförmigen Sohle, sind ein gutes

Fitnessstraining für die Gehwerkzeuge, aber auch für den Bewegungsapparat

Foto: www.orthotech-gmbh.de

SIVANANDA YOGA Vedanta Akademie
Reith bei **Kitzbühel**, Tirol

Vierwöchige YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN
Reith/Kitzbühel: August - Sept. - Dez. 2009
Nordindien: Oktober 2009 - März 2010

AYURVEDA-ERNÄHRUNGS/KOCHKURS
10. - 30. August 2009, täglich Kochkurs, Yoga und Meditation. Mit Zertifikat.

Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957
www.sivananda.org/tyrol
Tel. +43 5356 6 74 04

Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. +49 (0) 83 42 - 89 86 00 · Fax 89 86 11

SURYA
Akademie für Gesunderhaltung & Entspannung

Wir bieten Ihnen:

- fundierte, praxisnahe Ausbildungen
- kleine Gruppen für intensive Lernerlebnisse
- qualifizierte & motivierte Dozenten
- neue Impulse und Ideen

- Anatomie / Physiologie 4 Tage
Start: 29.08.09
- Ausbildung zum/r ganzheitl. Gesundheitsberater/in
Start: 19.09.09
- Ausbildung zum/r Entspannungstrainer/in
Start: 03.10.09
- Ausbildung zum/r Relax-Massage-therapeut/in
Start: 14.11.09

Bei Anmeldungen bis 24.06.09 Frühbucherrabatt!

Zu Ausbildungen und Workshops:
www.akademie-surya.de
oder unter
0 61 82 - 64 00 14

Wir freuen uns auf Sie!