

Einladung

Aktionstage „Gesundes Gehen“

Schlossapotheke

4. und 9. September

08.30-18.30 Uhr / durchgehend

Apotheke

am St. Martins-Ring

7. und 10. September

08.30-12.15 Uhr

13.15-18.30 Uhr

Lernen Sie die **AKTIV-FEDERSPANGE** kennen:

- Kostenlose Trittspurvermessung
- kostenloses Ausprobieren vor Ort
- Individuelle Fussanalyse
- Einführungsaktion:
AKTIV-FEDERSPANGE am Aktionstag zum Sonderpreis

Damit wir Sie persönlich beraten können, rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin. Selbstverständlich dürfen Sie auch spontan vorbeikommen, dann ist gegebenenfalls mit Wartezeiten zu rechnen.



9490 Vaduz
Aeulestr. 60
+423 233 25 30



9492 Eschen, St. Martins-Ring 1
+423 373 01 01

Gesund und vital das Leben geniessen.

Aktionstage «Gesundes Gehen» in Vaduz und Eschen.

Details entnehmen Sie den Inseraten auf der linken Seite.

Vaduz/Eschen – Gesundes, schmerzfreies Gehen ist für das Wohlbefinden und die Lebensqualität jedes Menschen ein ganz entscheidender Faktor. Doch jeder zweite Erwachsene klagt inzwischen über anhaltende Fusschmerzen, Rückenprobleme oder Gelenkschmerzen. Das kommt nicht von ungefähr, denn unsere Füsse sind grossen Belastungen ausgesetzt. Dabei verfügt unser Fuss über einen komplexen Aufbau, der den Körper vor Problemen schützt: Mit seinen drei Auflagepunkten und drei Fussgewölbem – inneres und äusseres Längsgewölbe sowie Quergewölbe – kann der Fuss bei Belastung stossdämpfend ineinander federn, Seitwärtsverlagerungen ausbalancieren und Stösse beim Gehen abfangen. Harte Böden, nicht fussgerechtes Schuhwerk, stundenlange stehende Tätigkeiten – selbst der gesunde Fuss kann solchen Anforderungen auf Dauer kaum standhalten. Die permanente Überlastung führt zur Muskelemüdung und Erschlaffung von Sehnen und Bändern. Die harten Böden pressen sich in ungeminderter Härte gegen die empfindlichen Ballen, Fersen und Druckstellen. Die haarfeinen Gefässe am Ballen werden gequetscht. Druck und Stösse des Körpergewichts werden ungemindert auf Wirbelsäule und Gelenke weitergeleitet. Dies äussert sich häufig mit Fussbeschwerden, schweren, müden Füssen und Beinen, Druck-

stellen und Schmerzen in den Gelenken, Rücken, bis hoch zur Halswirbelsäule. Spürbare Entlastung bietet die sogenannte Aktiv-Federspange mit Massagepelotte, welche die naturgetreue 3-Punkt-Federung des Fusses übernimmt. Diese elastisch federnde Einlage bietet gegenüber den klassischen Einlagen, wohltuende Vorteile. Klassische Einlagen sind passiv, hart, verhindern die Beweglichkeit der Füsse und brauchen viel Platz in den Schuhen. Die Aktiv-Federspange federt Stösse ab, schützt somit Gelenke und den Rücken, sie entlastet Druckstellen und durch die aktivierende Wirkung wird die Venenpumpe der Beine trainiert und die Durchblutung angeregt. So kann man durchaus von einem Fitnessprogramm sprechen, welches man auf Schritt und Tritt durchführt. Ein weiterer Vorteil liegt in der extrem dünnen Ausführung, wodurch die Aktiv-Federspange in praktisch allen Schuhen getragen werden kann. Die Schloss Apotheke, Vaduz und die Apotheke am St. Martins-Ring, Eschen, veranstalten je 2 Aktionstage. Interessierte erhalten kostenlos eine elektronische Trittspurvermessung mit individueller Fussanalyse. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, die Aktiv-Federspange vor Ort zu testen und alles Wissenswerte über die Wirkungsweise und Vorteile zu erfahren. Zu den Aktionstagen ist jedermann sehr herzlich eingeladen.