

Waldbaden

MEIN KNIE

KNIEPROTHESEN AUF MASS

Praxis LEONARDO

Hirslanden Klinik Birschhof
Reinacherstrasse 28
CH-4142 Münchenstein

kontakt@mein-knie.ch
www.mein-knie.ch

+41 61 335 24 62



Tauchen Sie ein

Japanerinnen und Japaner brauchen zum Baden nicht zwingend Wasser und Schwimmanzug. Zum «shinrin yoku» (Waldbaden) gehen sie trockenen Fusses. Im Land der aufgehenden Sonne weiss man um den positiven Effekt auf Körper und Geist, die das Schlendern durch die bäumige Natur mit sich bringt.

Denn Waldbaden ist nicht strammen Schrittes durch-den-Wald-marschieren. Vielmehr gilt es, sich bewusst und intensiv mit der Atmosphäre des Waldes zu beschäftigen. Zum Waldbaden gehört auch, immer wieder innezuhalten und dabei tief ein- und durchzuatmen. All das stimuliert die Sinne, erholt den Geist und stärkt den Körper. Probieren Sie es aus!

«Strammer Schritt» und «gemütliches Schlendern» – Beides geht am besten, wenn die Knie möglichst schmerzfrei sind. Sticht es oder zieht es in den Gelenken, dann wird das Waldbad schnell zum Holzweg. Sollten Sie derartige Beschwerden bemerken, lohnt es sich, zeitnah mit mir Verbindung aufzunehmen. Gemeinsam schauen wir uns Ihre Situation an und finden Verbesserungsmöglichkeiten. Damit Sie so rasch wie möglich wieder unbeschwert ins Waldbad eintauchen können!

Herzlich grüsst



Prof. Dr. med. Markus P. ARNOLD

PS: Wissenswertes über das Knie und die Massprothetik: www.mein-knie.ch

