



Barfuß statt Plattfuß!

Herr G.K. aus Lünen, 79 Jahre, berichtet über seine Erfahrungen mit der barfuß-leguano®

»Von dieser Tatsache hätte ich vor einem Jahr nicht zu träumen gewagt. Ich hatte mir gerade neue Einlagen machen lassen und entsprechende Sportschuhe gekauft. Nun liegen sie da. Ich trage sie nicht mehr. Erst im Alter von 40 Jahren stellte ein Orthopäde fest, dass mein linkes Bein 1,8 cm kürzer war. Von da an trug ich Einlagen mit Höhenausgleich. In späteren Jahren wurde mein Knie wegen Arthrose operiert. Im Laufe des Lebens hat sich bei mir ein Beckenschiefstand entwickelt. Oft plagten mich Schmerzen an den Aduktoren sowie im Ischiasbereich. Ich muß in Bewegung bleiben, sonst zahlt es mir mein Körper mit Schmerzen heim. Seit einem halben Jahr laufe ich mit leguanos und habe meine Freude am schnellen Walking, besonders in der Ebene und auch bergauf. In den letzten sechs Monaten hat sich durch das regelmäßige Tragen der leguanos einiges verändert und verbessert:

1. Ich wurde sehr schnell sicherer auf der Treppe. Das gefährliche Stolpern war mit den leguanos sofort vorbei, und auch treppab gab es kein Rutschen mit glatten Schuhsohlen mehr.

2. Durch das Tragen der leguanos hat sich die Art meines Gehens verändert. Das harte Aufsetzen des Fußes auf dem Absatz ist vorbei und das ist

schonender für meine Kniegelenke. 3. Bei einem Versuch, bei schlechtem Wetter wieder meine gut gefederten Schuhe mit Einlagen zu tragen, wehrte sich mein ganzer Körper gegen diese Prozedur. Es kam zu erheblichen Wadenkrämpfen, bis in die Oberschenkel. Es ist schon etwas Besonderes, nach lebenslangem Laufen mit starken Einlagen zu erleben: Es geht auch ohne und das viel sicherer. Ich spüre den festen Boden unter meinen Füßen und die Zeit des Umknickens ist vorbei. Ich bin sehr dankbar dafür, dass mein Körper durch das Tragen von leguanos sich eine solch neue Haltungsbalance aufgebaut hat. Viele Zerrungen und Muskelschmerzen gibt es nicht mehr und das schmerzhafte Einrenken des Kreuzbeines ist nur noch ganz selten nötig. Vielen Dank leguano!«

Barfußlaufen macht Spaß und ist gesund!

Mit der **barfuß-leguano®** können wir uns wie auf bloßen Füßen bewegen: unbeschwert, frei, leicht – und doch geschützt. Besser geht es einfach nicht, denn die Evolution des menschlichen Körpers hat keine harten, engen Schuhe für den Menschen vorgesehen! Die Sohle der **leguano®** ist vollkommen flexibel, und das Obermaterial sorgt für sicheren Halt und genaue Passform, ohne den Fuß im geringsten einzuengen. Auf der flachen **leguano®**-Sohle stehen und bewegen wir uns so, wie es die Natur vorgesehen hat – im Einklang mit unserem

Körper. Die **barfuß-leguano®** lässt dem Fuß seine volle Bewegungsfreiheit, schützt ihn aber gleichzeitig durch eine verschleißarme, rutschfeste Sohle, die sich jeder Bewegung des Fußskeletts und seiner Muskeln anpasst. Das Material der Sohle erfüllt die Spielzeugnorm EN 71/9 und ist so widerstandsfähig, dass auch Glassplitter und Ähnliches ungefährlich bleiben. Das Obermaterial des weltbekannten Strumpfstellers KUNERT umfängt den Fuß sanft aber sicher und sorgt für die Ableitung von Körperwärme beim Laufen wie für die Wärmeerhaltung in Ruhephasen und im Winter. Die **barfuß-leguano®** macht vernachlässigte Füße wieder fit. Und das ist im ganzen Körper zu spüren: Gehen und Laufen machen wieder Freude, und viele Beschwerden, die durch Schuhe verursacht wurden, bessern sich und können sogar verschwinden.



Senioren und allen, die gesundheitlich beeinträchtigt sind, kommt es entgegen, dass die **leguano®** ohne Verschlüsse oder Verschnürungen auskommt: An- und Ausziehen sind so einfach wie bei Socken. Das deutlich verbesserte Gleichgewichtsempfinden hilft dabei, Stürze und andere Unfälle zu vermeiden, und in der Rehabilitation wird die Wiedererlangung eines geschwächten Gleichgewichtsgefühls unterstützt. Und: die **leguano®**s können überall getragen werden – im Haus, im Garten, beim Spazierengehen, beim Autofahren ... und natürlich beim Sport.

leguano GmbH | 0 22 41 - 8 45 35 0
www.leguano.eu | info@leguano.eu

leguano®



Geschütztes Barfußlaufen mit der **barfuß-leguano®**

