

Liebe Leserin, lieber Leser

Im folgenden Newsletter erfahren Sie folgendes:

- Neue Erkenntnisse zu Stehpulten
- kyBouncer und Faszienherz, unser Weihnachts-Spezialangebot
- Rückblick zum 25 Jahre Jubiläum

Herzliche Grüsse,

Fritz Leibundgut & Team

**Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum**

---

## **Bewegung statt Stillstand - der Schlüssel zu gesundem Arbeiten**

In unserer modernen Arbeitswelt ist Bewegungsmangel zum Gesundheitsrisiko geworden. Während Sitzen längst als "das neue Rauchen" gilt, zeigt sich: auch permanentes Stehen ist keine Lösung.

Alarmierende Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: über 18,6 Prozent der Schweizer Bevölkerung verbringen täglich mehr als 8,5 Stunden sitzend - manche sogar bis zu 15 Stunden. Die Folgen sind gravierend: Muskelabbau, erhöhtes Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen sowie Knochendichteverlust.

Viele glauben, ein Stehpult sei der Ausweg. Doch Wissenschaftler warnen: reines Stehen gleicht die Nachteile nicht aus. Entscheidend ist und bleibt Bewegung. Wer nicht zwischendurch die Beine bewegt - sei es durch Schritte oder Zehenwippen - vernachlässigt die wichtige Muskelpumpe in den Waden, die das Blut zum Herzen transportiert.

Die Lösung liegt im dynamischen Arbeiten:

- Regelmäßiger Positionswechsel
- Aktive Bewegungspausen
- Nutzung weicher Unterlagen beim Stehen
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Weder ausschliessliches Sitzen noch permanentes Stehen sind gesund. Entscheidend ist die Balance und vor allem: Bewegung. Der menschliche Körper ist darauf ausgelegt, sich zu bewegen - nicht zu verharren.

---

## Schenken Sie Gesundheit zu Weihnachten!

Können Sie Ihren Arbeitsplatz während der Arbeit kaum verlassen? Verwandeln Sie Ihr Stehen in aktive Bewegung - mit den innovativen **kyBoundern!** Diese weiche, dynamische Unterlage aktiviert Ihre Muskulatur und fördert die Durchblutung, während Sie arbeiten.

Ganz unbewusst muss Ihr Körper immer wieder ausgleichen. Das sorgt für permanente Aktivität der Fuss-, Bein- und Rückenmuskulatur, trainiert diese und fördert auch die tiefliegende Muskulatur. Gleichgewicht, Koordination und allgemeine Fitness werden gestärkt, Gelenke geschont und die Körperhaltung verbessert. Das kyBouncer-Stehkissen ist mit anthrazit- oder bordeauxfarbenem Bezug erhältlich und lässt sich einfach reinigen.





**Unser Weihnachts-Spezialangebot:** (gültig bis 31.12.2024)

- Zu jedem gekauften kyBouncer-Stehkissen schenken wir Ihnen zusätzlich zu Ihrem Kundenrabatt ein **Fasziengerät im Wert von CHF 29.-** für noch mehr Wohlbefinden!
- Das Fasziengerät aus hochwertigem Edelstahl ermöglicht es, gezielt Druck auf Ihre Faszien und Triggerpunkte ausüben zu können. Dadurch werden Verspannungen gelöst, Muskelbeschwerden gelindert, der Lymphfluss sowie die Durchblutung angeregt. Die Selbstmassage wird somit auf der Haut wie auch durch Kleidung, mit weniger Kraftaufwand und fast überall möglich. Die einfache Anwendung gehört zu jeder Wellness-Routine und darf in keiner Handtasche fehlen.



Das perfekte Geschenk für alle, die sich oder ihren Liebsten etwas Gutes tun möchten.

Verschenken Sie dieses Jahr keine kurzlebigen Konsumgüter - investieren Sie in nachhaltige Gesundheit und Vitalität!

---

## Jetzt bestellen und doppelt profitieren! Sesselaktion mit 15 % Jubiläumsrabatt:

### ERGONOMIESESSEL MIT 15% JUBILÄUMSRABATT

Gönnen Sie sich das neue Schwebefühl

#### Grosse Auswahl

- Herz-Waage-Position für rasche Regeneration
- Ergonomische Rückenstützung
- Elektrische und manuelle Varianten

**LEIBUNDGUT**  
Schlaf- und Rückenzentrum



# Rückblick der Jubiläumswoche:

Ein grosses Dankeschön geht an alle Besucher vom Tag der offenen Tür und den Vorträgen am Vitality Symposium!



---

**Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie sowie Angehörigen  
eine besinnliche Festzeit mit einem schönen  
Weihnachtsfest und einem guten Start ins 2025!**



---

### Wir sind für Sie da:

Wünschen Sie eine persönliche Beratung? Haben Sie Fragen zu Ihrem Leibundgut Bett, Kissen, Duvet, zu den Möglichkeiten der Umtauschgarantie oder gibt es bei Ihnen Veränderungen, die auch das Bett betreffen? Besuchen Sie unser Geschäft in Einigen oder lassen Sie sich in einem Vorgespräch telefonisch beraten:

Schlaf-Gut-Rückruf

## IHRE BETTENPROFIS



**LEIBUNDGUT**  
Schlaf- und Rückenzentrum

Hauptstrasse 89A  
3646 Einigen

[www.leibundgut.swiss](http://www.leibundgut.swiss)

ZUFRIEDENHEITS  
GARANTIE  
**25**  
JAHRE

Wir verhelfen Ihnen durch erholsamen Schlaf zu bester Gesundheit!

Herzliche Grüsse

**Ihr Leibundgut Team**

Verbreiten Sie gerne unsere Schlafinfos, indem Sie unseren Newsletter auch an Ihre Liebsten weitersenden. Damit tragen wir zusammen dazu bei, ein noch besseres Lebensgefühl zu ermöglichen.

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

**Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum AG**

Hauptstrasse 89a

3646 Einigen Schweiz

Tel. 033 654 12 71

[www.leibundgut.swiss](http://www.leibundgut.swiss) / [info@leibundgut.swiss](mailto:info@leibundgut.swiss)

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [per Mail](#) abbestellen.