## Catching rays of vitamine D

After more than 8 weeks with walking aids and reduced freedom of movement, I am back



on my feet and can move well and pain-free, except for a few restrictions. The colorful and sun-drenched autumn weather comes in handy that I can do some physiotherapy sessions outdoors. For the knee to get used to the everyday stresses and stabilization, I now have to walk regularly. In addition, I do specific strength training at least twice a week so that my muscles can adapt to the stresses. For this, I am equipped with the great jumper from BEEYOND, which keeps me nice and warm and even allows me to save bees' lives with their organically and sustainably produced products.

## Vitamin-D Strahlen einfangen



Nach nun mehr 8 Wochen mit Gehilfen und reduzierter Bewegungsfreiheit, bin ich wieder zu Fuss unterwegs, kann mich bis auf einige wenige Einschränkungen gut und schmerzfrei bewegen. Das farbenfrohe und sonnendurchflutete Herbstwetter kommt mir somit gut gelegen, dass ich einige Physiotherapeutische Einheiten im freien absolvieren kann. Damit sich das Knie an die alltäglichen Belastungen und Stabilisierungen gewöhnt, heisst es inzwischen für mich, regelmässig zu gehen. Ergänzend mache mind. 2x pro Woche ein spezifisches Krafttraining, damit sich auch meine Muskeln an die Belastungsverträglichkeit anpassen können. Passend

dafür bin ich mit dem tollen Pullover von BEEYOND ausgestattet, der mich schön warmhält und mir sogar erlaubt, mit deren organisch und nachhaltig hergestellten Produkten Bienen-Leben zu retten.