

Gesundheit

## **Fußreflexzonenmatte verbessert Sicherheit beim Gehen Schweizer Mediziner empfiehlt Patienten goFit-Matte**

**Schiers (Schweiz), ??.– Fußreflexzonenmassage mit der goFit-Gesundheitsmatte ([www.goFit-gesundheit.com](http://www.goFit-gesundheit.com)) verbessert die Sicherheit älterer Menschen beim Gehen. Außerdem hilft sie Kranken oder Unfallopfern, die unter Bewegungseinschränkungen leiden, möglichst rasch wieder ihre normale Bewegungsfähigkeit zu erlangen. Dies hat der Schweizer Arzt Dr. Damir Marincic festgestellt. Er setzt die goFit-Matte seit rund fünf Jahren in seinem St. Galler „Hearing – Balance – Mobility Center“ zur Rehabilitation und zur Vorbeugung von Stürzen im Alter ein.**

„Allein in der Schweiz geben die Versicherungen und Krankenkassen jährlich rund eine halbe Milliarde Franken für die Behandlung von Sturzfolgen aus“, erklärt Dr. Damir Marincic. „Durch geeignete Vorbeugungsmaßnahmen ließen sich viele Stürze vermeiden und damit viel Geld sparen. Ganz abgesehen davon, dass vor allem bei älteren Menschen Stürze oft irreparable Schäden hinterlassen.“

Zu den Vorbeugungs- und Rehabilitationsmaßnahmen, die der Hals-Nasen-Ohrenspezialist mit nachweisbaren Erfolgen einsetzt, gehört das regelmäßige Gehen auf der goFit-Gesundheitsmatte. „Wir behandeln damit beispielsweise Patienten, die unter Schwindel und Gleichgewichtsstörungen leiden. Außerdem kommen Menschen zu uns, deren Bewegungsapparat wegen Krankheit oder nach einem Unfall nur noch eingeschränkt funktionsfähig ist.“ Eine dritte Gruppe sind vor allem ältere Menschen, die im St. Galler „Hearing – Balance – Mobility Center“ an einem speziellen Programm teilnehmen, um sicherer Gehen zu können und Stürzen vorzubeugen.

„Ab etwa 70 Jahren haben viele Menschen zunehmend Probleme, sich sicher auf seinen Beinen zu bewegen.“ Die Gründe dafür sind vielfältig, wie der Arzt erklärt. „Das kann an fehlender Muskelkraft in den unteren Extremitäten liegen oder daran, dass die so genannten Propriozeptoren, die für die Kontrolle der Körperhaltung und der Bewegungsabläufe zuständig sind, zu wenig oder fehlerhafte Informationen liefern. Aber auch wenn die vestibuläre Wahrnehmung, also der Gleichgewichtssinn nicht mehr zuverlässig funktioniert, wirkt sich das negativ auf die Sicherheit beim Gehen aus.“

### **Nachweisbare Verbesserungen und höhere Lebensqualität durch goFit-Matte**

In einem speziell ausgearbeiteten Rebalance-Training arbeitet Dr. Marincic mit seinen Patienten und Kursteilnehmern daran, möglichst viele der Risikofaktoren in den Griff zu bekommen. „Die goFit-Matte hat sich dabei aus ausgesprochen hilfreich erwiesen. Ihr

regelmäßiger Einsatz wirkt sich unter anderem positiv auf die Arbeit der Propriozeptoren und auf die Muskelkraft in Füßen und Beinen aus. Das können wir unter anderem mit unserer von der europäischen Raumfahrtorganisation ESA entwickelten mechanografischen Diagnostik-Plattform Leonardo nachweisen.“

Viele der Betroffenen registrierten nach einem solchen Training aber auch subjektiv deutliche Verbesserungen, so der Mediziner: „Mindestens 50 Prozent unserer Patienten und Kursteilnehmer werden im Laufe der Behandlung sicherer, ihr Bewegungsapparat gehorcht ihnen besser. Das wirkt sich natürlich auf ihr Selbstwertgefühl aus und steigert ihre Bereitschaft, wieder aus dem Haus zu gehen.“ Wenn jemand über längere Zeit Schwierigkeiten beim Gehen habe, gerate er schnell in einen Teufelskreis: „Er geht weniger, traut sich seltener in die Öffentlichkeit und fördert so den weiteren Abbau seiner Bewegungsfähigkeit. Die Folge ist eine biopsychosoziale Disbalance, also eine Störung auf biologischer, psychischer und sozialer Ebene.“

Die guten Erfahrungen mit der goFit-Matte seien für viele Teilnehmer und Patienten Grund genug, sich nach einem Kurs oder Reha-Programm im „Hearing – Balance – Mobility Center“ die Matte zu kaufen, um sie zuhause zu nutzen. Eine sinnvolle Investition, findet Dr. Marincic: „Es gibt wenige medizinische Mittel, die sich so einfach einsetzen lassen und dabei so effizient wirken.“

#### **Hintergrund: Fußreflexzonenmassage heilt und wirkt anregend**

In Japan wissen Mediziner schon seit Jahrhunderten um die heilende Wirkung, die das Gehen auf einem Kiesstrand erzeugt. Basierend auf diesem einfachen Prinzip werden in asiatischen Badehäusern künstliche Kiesbeete angelegt, die ganz selbstverständlich vor und nach dem Bad mit nackten Füßen beschritten werden. Begeistert von dieser unkomplizierten Methode, das komplexe Geflecht der Fußreflexzonen zu stimulieren, haben auch die Amerikaner dieses System für viele ihrer Badehäuser übernommen.

Fußreflexzonenmassage basiert auf der Erkenntnis, dass es für jedes Organ des Körpers eine entsprechende Reflexzone auf der Unterseite der Füße gibt. Das regelmäßige Massieren dieser Punkte steigert nicht nur die körpereigene Energie und Abwehrfähigkeit, sondern gilt als eine der wirkungsvollsten Methoden der persönlichen Gesundheitsvorsorge. Die goFit-Gesundheitsmatte ist der Kiesstrand zuhause, im Büro oder unterwegs. Viele Beschwerden körperlicher, aber auch psychischer Art lassen sich durch das Gehen auf der Matte deutlich lindern. Bei einer Fülle von Krankheiten, die mit Medikamenten oder sonstigen therapeutischen Mitteln behandelt werden müssen, ist die Massage der Fußreflexzonen eine sinnvolle Ergänzung der ärztlichen Therapie.