

**GESUNDHEIT** **NEU**

# „Kiesstrand“- lindert Beschwerden

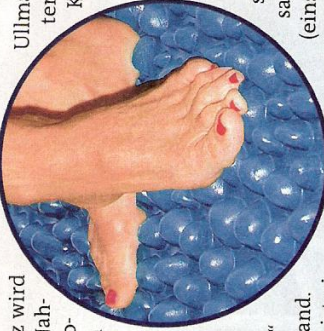
*Tägliches Gehen auf einer „Vita-Beach“-Matte und ist eine prima Gesundheitsvorsorge*

In der Schweiz wird sie schon seit Jahren in physiotherapeutischen Praxen und Wellness-Zentren eingesetzt, seit Jahresanfang gibt es die „Vita-Beach-Gesundheitsmatte“ auch in Deutschland.

Ihre Oberfläche ist ein Kieselstrand nachempfunden, dessen verschieden hohe Kiesel sich nach allen Seiten bewegen können. Wer

darauf geht, massiert gleichmäßig alle Fußreflexzonen (siehe Kasten). Und: Er trainiert – durch das Balancehalten auf dem unebenen, beweglichen Untergrund – gleichzeitig den Stütz- und Halteapparat des Körpers.

Die Gesundheitsmatte kann Rückenschmerzen lindern und bei Patienten mit Fibromyalgie (Weichteilrheuma) das Allgemeinbefinden spürbar verbessern. Das hat Prof. Dr. Christine



Ullmann in einer Untersuchung an der Klinik für Innere Medizin der Universität Jena festgestellt. Das Gehen auf der Matte fördert die Beweglichkeit und stärkt fast die gesamte Muskulatur (einschließlich der Sehnen und Gelenke).

**Bei Bewegung auf der Matte werden die Fußreflexzonen stimuliert - mit heilsamen Folgen**

Wissenschaftler beobachten: Regelmäßige Bewegung auf der Matte hilft, den Blutdruck zu senken, Gleichgewichtsstörungen zu beheben und bei älteren Menschen die körperliche Leistungsfähigkeit zu fördern. Es kann sogar beginnende Osteoporose (Knochenschwund) verzögern oder gar verhindern, berichtet Dr. John Fischer (Oregon).

Auch bei schweren Beinen und Fußbeschwerden sowie allen Lei-



**Der künstliche „Kiesstrand“ ermöglicht ein Gesundheits-training ohne Schwitzen**

Fotos: Vita-Beach (2)

den, die durch Bewegungsmangel entstehen (z.B. Übergewicht, Diabetes), zeigt die Matte positive Wirkungen.

Das „Kiesbett für zu Hause“ ist aus strapazierfähigem, pflegeleichtem Kunststoff und handliche 50 x 50 cm groß (Preis: ca. 129 €). Tipp: Täglich 2-mal je 10-15 Minuten darauf gehen (bequem z.B. vorm Fernseher). Unmittelbar vorm Schlafengehen aber höchstens 5 Minuten, sonst wirkt die Fußreflexzonenmassage zu anregend und erschwert das Einschlafen. Weitere Infos u. Bestellung unter: Tel. 0041/7191 72 908, [www.vita-beach.com](http://www.vita-beach.com)

## Fußreflexzonen-Massage

Eine seit Jahrhunderten bekannte Heilmethode. Zugrunde liegt die Erkenntnis, dass es für jedes Organ und jede Region im Körper eine entsprechende Reflexzone auf der Unterseite der Füße gibt. Werden diese

Zonen massiert und durch Druck stimuliert, wirkt das „nach innen“ hinein, kann so bei vielen körperlichen und seelischen Leiden helfen (auch ergänzend zur ärztlichen Therapie). Allgemein steigert es auch die Energie und Krankheitsabwehr.