

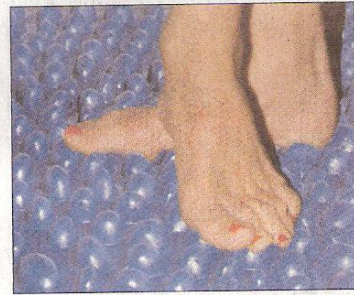


UNABHÄNGIGE TAGESZEITUNG FÜR ÖSTERREICH
Montag, 17. 11. 2008 | diepresse.com | Mo 47 / Nr. 18.236 / 1,50 Euro

Die Presse

der ernaunich. www.woolly.co.at.

Der Kiesstrand zu Hause



Barfußgehen, das sagten schon die Großeltern, ist gesund. Wer es auf einem Kiesstrand tut, massiert gleichermaßen seine Reflexzonen. Den Kiesstrand nach Hause holen kann man sich jetzt mit einer speziellen Unterlage: Schweizer haben die „Vita-Beach-Gesundheitsmatte“ kreiert und gleich einige wissenschaftlichen Studien dazu geliefert. Eine Untersuchung der Universität Ljubljana zeigt: Wer vor dem Joggen oder der Büroarbeit zehn Minuten auf der Matte geht, bringt seinen körpereigenen Energiehaushalt auf Trab und meistert sportliche oder berufliche Anforderungen besser.

Einer US-Studie zufolge verbessert der regelmäßige Spaziergang auf einem künstlichen Kiesbett die Lebensqualität von Menschen über 60 wesentlich, Gleichgewichtsstörungen werden schwächer, Schlafstörungen bessern sich.

Von einer Studie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena berichtet Studienleiterin Prof. Dr. Christine Uhlemann: „Bei allen, die vier Wochen lang durchhielten und täglich zweimal zehn Minuten auf der Matte gingen, reduzierten sich chronische Rückenschmerzen wesentlich.“

Die Matte kostet 129 €. „Ziemlich teuer“, sagt die Wiener Allgemeinmedizinerin Dr. Evemarie Wolkenstein, Fachfrau auch für Komplementärmedizin. „Aber das Gehen auf der Matte hat zweifellos etliche positive Effekte.“ Die Matte (in Geschenksverpackung) ist bestellbar bei: Shiatzu Pur © 0228/741 069 und 0699/1922 3499, www.vita-beach.com. [Vita Beach]

GESUNDHEIT

Redaktion: Claudia Richter
© (01) 514 14-347
claudia.richter@diepresse.com

Anzeigen: Karin Kern
© (01) 514 14-387
karin.kern@diepresse.com

Alle: 1030 Wien, Hainburger
Straße 33