

ch, 9. Juni 2010 **MOZ**

## Praktisches Kiesbeet für zu Hause

Die Menschen werden immer älter. Aber: Wir haben uns über Jahrtausende so entwickelt, dass wir nicht automatisch über 60 und mehr Jahre beweglich, fit und körperlich wie geistig gesund bleiben. Diese Lücke zwischen biologischer Entwicklung und dem heute erreichbaren Lebensalter gilt es aktiv zu schließen. Aktiv ist dabei im wahren Sinne des Wortes gemeint. Ein wichtiger Schlüssel dazu ist regelmäßige Bewegung, wie Ärzte und Physiotherapeuten immer wieder betonen.

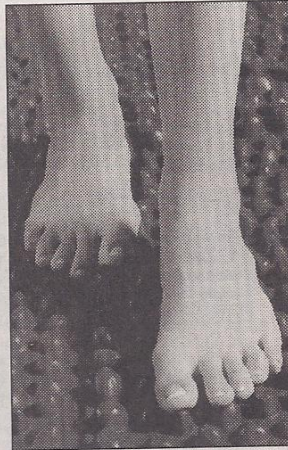
Doch Gehen ist nicht gleich Gehen. In Japan wissen die Mediziner schon seit Jahrhunderten um die heilende Wirkung, die das Gehen auf einem Kiesstrand erzeugt. Basierend auf diesem einfachen Prinzip werden in asiatischen Badehäusern künstliche Kiesbeete angelegt, die mit nackten Füßen beschritten werden. Angeregt von dieser unkomplizierten Methode, das komplexe Geflecht der Fußreflexzonen zu stimulieren, wurde dieses System jetzt in feste Formen gegossen, um es für jeden, an jedem Ort und vor allem für den Alltag tauglich und einfach gebrauchsfähig zu machen.

### Selbsthilfe durch aktive Bewegung und Stimulation der Fußreflexzonen

Herausgekommen ist dabei die goFit-Gesundheitsmatte, ein in der Schweiz entwickeltes, urheberrechtlich geschütztes Produkt der Medizintechnik. Die Oberfläche der Matte ist einem Kiesstrand nachempfunden, dessen verschieden hohe Kiesel sich nach allen Seiten bewegen können. Mit ihr lässt sich – eigene Aktivität in Form von konsequent durchgehaltener Bewegung vorausgesetzt – Fußreflexzonenmassage relativ

einfach aber äußerst wirkungsvoll umsetzen.

Wer sich schon mal mit dem Thema Fußreflexzonen beschäftigt hat, der weiß, 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. Viele Beschwerden körperlicher, aber auch psychischer Art lassen sich durch Gehen also deutlich lindern. Bei einer Fülle von Krankheiten und Alterserscheinungen ist die Massage der Fußreflexzonen eine sinnvolle Therapieergänzung.



Anregung: Fußreflexonenmassage bringt viele positive Wirkungen. Foto: goF

Die Palette, was Wissenschaftler in Tests bei regelmäßigem Gebrauch der Matte an positiven Wirkungen erkennen konnten, ist lang. An der Uni-Klinik in Jena beschäftigte sich die Forschung mit dem Eindämmen von Rückenschmerzen und Arthrose. Bei Projekten in den USA bestätigte sich das Minimieren von Schlafstörungen. An der Uni-Klinik in Rijeka (Kroatien) ging es um die Senkung des Blutdrucks, des Cholesterinspiegels und Hilfe bei Diabetes. Neue Forschungsreihen belegen Hilfe für all diejenigen, die unter unruhigen Beinen leiden.

[www.gofit-gesundheit.com](http://www.gofit-gesundheit.com)