

## Miträtseln und gewinnen

**Auf die Matte ...  
... Ihrer Gesundheit zuliebe!**

VitaBeach  
Gesundheitsmatte



### Lösungswort

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe

Senden Sie einfach das Lösungswort an:  
SÜDKURIER GmbH Medienhaus  
Stichwort **GESUNDHEIT**  
Max-Stromeyer-Straße 178  
78467 Konstanz

oder mit Angabe von Namen und Adresse per Mail an:  
gesundheit@suedkurier.de

Einsendeschluss: 16.07.2008

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Eine Auszahlung der Gewinne in bar ist nicht möglich. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter des SÜDKURIER sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

# SOMMER

### US-Studie:

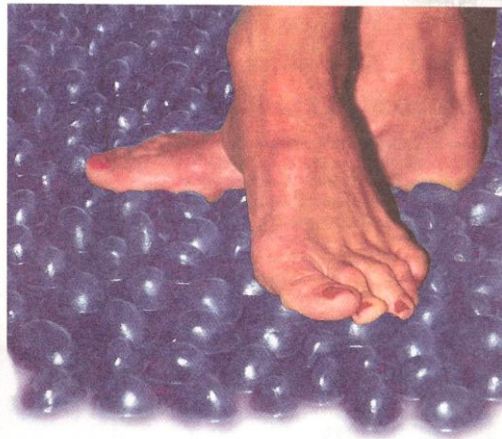
#### Gesundheit älterer Menschen verbessert sich durch Gehen auf Kieselsteinbetten

Die Menschen werden immer älter. Allerdings: Wir haben uns über Jahrtausende so entwickelt, dass unser Körper nicht automatisch über 60 und mehr Jahre beweglich, fit und geistig gesund bleibt. Diese Lücke zwischen biologischer Entwicklung und dem heute erreichbaren Lebensalter gilt es aktiv zu schließen. Ein wichtiger Schlüssel dazu ist regelmäßige Bewegung. Als besonders effizient hat sich dabei gerade für ältere Menschen das Gehen auf Kieselsteinen erwiesen, wie eine Gruppe von Wissenschaftlern am US-amerikanischen Forschungsinstitut in Eugene, Oregon, herausgefunden hat.

Der tägliche Spaziergang auf einem künstlichen Kiesbett verbessere die Lebensqualität von Menschen über 60 wesentlich, stellten die Wissenschaftler fest. Nach ihren Erkenntnissen wird der Blutdruck deutlich gesenkt, Gleichgewichtsstörungen werden schwächer oder verschwinden ganz, und das Schlafverhalten wird harmonischer und gesünder. Insgesamt sei das Gehen auf Kieselsteinen geeignet, den Alterungsprozess zu bremsen und die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Selbst eine beginnende Osteoporose könne verzögert oder gar verhindert werden. Fazit des Mediziners John Fisher aus Oregon: „Bei allen Studien-Teilnehmern verbesserte sich die Gesundheit.“ Kieswege sollten daher therapeutisch genutzt werden, so der Wissenschaftler.

#### Vita-Beach – das Kiesbett zu Hause

Den gleichen Effekt, der durch die Massage der Fußreflexzonen entsteht, erzielt die Vita-Beach-Gesundheitsmatte aus der Schweiz. Ihre Oberfläche ist einem Kiesstrand nachempfunden, dessen verschieden hohe Kiesel sich nach allen Seiten bewegen können. Das tägliche Gehen auf der Matte, ideal sind zweimal 10 bis 15 Minuten, wirkt auf den gesamten Organismus wie ein Spaziergang auf einem Kiesstrand: Das körpereigene Stütz- und Haltesystem wird aktiviert, fast die gesamte



Muskulatur wird gestärkt und der gesamte Bewegungsapparat stabilisiert. Darüber hinaus wird der Kreislauf angeregt und die Durchblutung verbessert sich. „Der tägliche Vita-Beach-Spaziergang wirkt sich übrigens nicht nur positiv auf die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist aus, sondern auch auf das gesamte seelische Gleichgewicht“, erklärt Dietlinde Haverkamp, Geschäftsführerin des Vita-Beach-Herstellers Delta Vital.

VitaBeach  
Gesundheitsmatte

Telefon: 0041 (0)71 917 29 08  
Internet: [www.vita-beach.com](http://www.vita-beach.com)