

## Bessere Gesundheit und weniger Rückenschmerzen

pd- Die Menschen werden immer älter. Allerdings: Haben wir uns über Jahrtausende so entwickelt, dass unser Körper 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 einem künstlichen Kiesstrand, wie der Vita-Beach Matte, erwiesen. Das hat eine Gruppe von Wissenschaftlern am US-amerikanischen Forschungsinstitut in Eugene, Oregon, herausgefunden.

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 der Vita-Beach-Matte 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». Die Vita-Beach-Matte sollte daher therapeutisch genutzt werden, so der Wissenschaftler.

Den gleichen Effekt, der durch die Massage der Fussreflexzonen ent-

steht, 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 AG aus Kümmertshausen/TG.

Tel.: 071-917 29 08

[www.vita-beach.com](http://www.vita-beach.com)