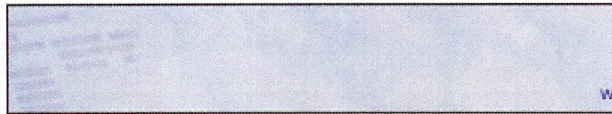


Studie bestätigt, dass Gehen auf Kieselsteinen den Gesundheitszustand bei älteren Menschen verbessert

Global Action on Aging



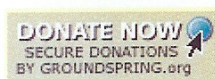
Contact Us!

Global Action on Aging
PO Box 20022
New York, NY 10025

Phone: +1 (212) 557-3163
Fax: +1 (212) 557-3164

globalaging@globalaging.org

Contribute to our Work



Studie bestätigt:

Gehen in Kieselsteinbetten verbessert die Gesundheit von älteren Menschen

Medizinische Studiennachrichten 29. Juni 2005



Eine vor kurzem beendete Studie von Wissenschaftlern an dem **Oregon Forschung Institut (ORI) in Eugene / USA** bestätigt frühere Befunde einer Pilotstudie, in der festgestellt wurde, dass das Gehen in einem Kiesbett die Lebensqualität von Menschen über 60 wesentlich verbessert. Sie stellten fest, dass der Blutdruck wesentlich gesenkt, das Schlafverhalten, Gleichgewicht und die physisches Leistungen erheblich verbessert wurden. Die weitergehende Studie wurde von der amerikanischen Gesellschaft für Altersheilkunde in Auftrag gegeben, die durch Zufall auf die Pilotstudie aufmerksam geworden war.

„Dies sind für uns sehr aufregende Ergebnisse“, meint John Fischer, Ph. D., einer der Wissenschaftler, die an der Studie gearbeitet haben. Er meint, dass das Gehen auf dem Kiesbett den Alterungsprozess stark beeinflusst. Besonders die bisherige Gesundheit stabilisiert, und eine beginnende Oesteroperose verschiebt, oder gar verhindert. Er beklagt, dass die Fußreflexzonen, und ihre Stimulation durch Massage, die durch Gehen in dem Kiesbett hervorgerufen wird, wissenschaftlich noch nicht erforscht sind.

Angeregt wurden die Wissenschaftler durch Plastersteinwege, die man in China in jedem Park findet. Sie bauten diese nach und erarbeiteten für die Teilnehmer an der Studie spezielle Geh-Programme, die in zwei Gruppen eingeteilt waren:

- Eine experimentelle Gruppe, die über die Kiesbetten gehen musste,
- und eine Kontrollgruppe, die an die an konventionellen Wanderaktivitäten teilnahm.

Aufgabe: Dreimal pro Woche eine Stunde gehen.

Dauer des Experiments: 16 Wochen.

Dr. Fischer: „Das Ergebnis war phantastisch. Während sich bei der konventionellen Wandergruppe keine Verbesserung der Gesundheit zeigte, erkannten wir bei der Experimentellen, dass die Kieswege therapeutisch genutzt werden können. Bei allen Teilnehmern verbesserte sich die Gesundheit, in Hinblick auf Minderung des Blutdrucks, Verbesserung des Schlafverhaltens, der Gleichgewichtsstörungen und der physischen Leistungsfähigkeit.“

Finanziert wurde die Studie von der nationalen Gesellschaft für Altersheilkunde.