

Erfahrene Physiotherapeutin und Leichtathletin empfiehlt: Nach Schlaganfall oder Bänderriss barfuß Gehen auf Vita-Beach

Pressemitteilung von: **Delta Vital**

Datum: **12.09.2008 – 13:54 Uhr**

Rubrik: **Gesundheit**



(fair-NEWS) – Kümmertshausen (Schweiz), 12. September 2008 – Regelmäßiges barfuß Gehen auf der Vita-Beach-Gesundheitsmatte verbessert die Bewegungsabläufe. Dies sagt die Senioren-Weltmeisterin im Hochsprung und Physiotherapeutin Helga Freyer-Krause. Ihren Patienten empfiehlt sie eine solche Behandlung unter anderem bei Einschränkungen des Bewegungsapparates etwa nach einem Schlaganfall oder einem Bänderriss. Hersteller der Vita-Beach-Matte (www.vita-beach.com) ist die Schweizer Delta Vital AG.

"Bei der Therapie nach Bänderrissen und ähnlichen Krankheitsbildern, die sich negativ auf die Gangkoordination auswirken, wird meist zu sehr auf den Wiederaufbau der maximalen Muskelkraft geachtet", erklärt Helga Freyer-Krause. "Dabei ist es mindestens ebenso wichtig, die Reaktionsfreudigkeit der Muskeln wieder herzustellen." Dafür sei das Barfußgehen eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Methode. "Ich schicke meine Patienten immer mal wieder in den Garten oder in den Wald, um dort barfuß zu gehen. Das sorgt für eine bessere Durchblutung der Fußsohle, regt die propriozeptiven Fähigkeiten an und fördert die Reaktionsfreudigkeit und das Zusammenspiel der Muskulatur. Ähnlich positiven Einfluss hat das Barfußgehen bei neurologischen Erkrankungen wie etwa Schlaganfällen."

Unter dem Fachbegriff "propriozeptiv" verstehen die Experten die Fähigkeit, mechanische Signale wahrzunehmen, die auf den Körper einwirken. "Es geht zum Beispiel darum, Unebenheiten des Bodens zu erkennen und darauf richtig zu reagieren", so die erfahrene Physiotherapeutin. Unsicheres Gehen hat meist mit einer Einschränkung der propriozeptiven Fähigkeiten und deren Umsetzung zu tun.

"Wer regelmäßig auf unebenem Untergrund barfuß geht, fördert das Zusammenspiel der Muskulatur – und das nicht nur in Füßen und Beinen. Das setzt sich bis in den Rumpf und Nacken fort und verbessert die Ganzkörperkoordination. Sie stehen aktiver und fester und bewegen sich einfach sicherer." Für viele Menschen, die unter Einschränkungen ihres Bewegungsapparates leiden, könnte die regelmäßige Nutzung der Vita-Beach-Matte durchaus Linderung bringen, meint Helga Freyer-Krause. Denn die Matte hat natürlich einen entscheidenden Vorteil gegenüber dem Barfußgehen im Garten oder im Wald: "Man ist unabhängig vom Wetter und kann sie einfach in der Wohnung nutzen."

Helga Freyer-Krause ist von Kind an begeisterte Leichtathletin. Ihre Lieblingsdisziplin ist der Hochsprung, in der sie unter anderem den Titel als Senioren-Weltmeisterin und Senioren-Europameisterin errang. Sie arbeitet unter anderem als Leichtathletik-Trainerin und ist Mit-Autorin des Buches "Was für den Rücken gut ist". Seit 1990 betreibt sie eine Praxis für Physiotherapie mit Schwerpunkt auf Orthopädie, Neurologie und Sportphysiotherapie.

Vita-Beach – das Kiesbett zuhause

Die Oberfläche der Vita-Beach-Gesundheitsmatte 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.

In der Schweiz wird die Vita-Beach-Gesundheitsmatte seit Jahren in physiotherapeutischen Praxen und Wellness-Zentren, aber auch im privaten Umfeld für Gesundheitsvorsorge und Fitness, zur Unterstützung von Heilungsprozessen und Linderung von Beschwerden eingesetzt. Auf der Weltausstellung für Innovationen "Eureka" in Brüssel erhielt die Matte den Innovationspreis und die Gold-Medaille mit Urkunde.

Die Vita-Beach-Gesundheitsmatte wird seit Anfang 2008 auf dem deutschen Markt vertrieben. Verkaufspreis für Endverbraucher pro Stück: 129 Euro inklusive Mehrwertsteuer.

Hintergrund: Fußreflexzonenmassage heilt und wirkt anregend

In Japan wissen 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 ganz selbstverständlich vor und nach dem Bad mit nackten Füßen beschritten werden. Begeistert von dieser unkomplizierten Methode, das komplexe Geflecht der Fußreflexzonen zu stimulieren, haben auch die Amerikaner dieses System für viele ihrer Badehäuser übernommen.

Fußreflexzonenmassage basiert auf der Erkenntnis, 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. Die Vita-Beach-Gesundheitsmatte ist der Kiesstrand zuhause, im Büro oder unterwegs. Viele Beschwerden körperlicher, aber auch psychischer Art lassen sich durch das Gehen auf der Matte deutlich lindern. Bei einer Fülle von Krankheiten, die mit Medikamenten oder sonstigen therapeutischen Mitteln behandelt werden müssen, ist die Massage der Fußreflexzonen eine sinnvolle Ergänzung der ärztlichen Therapie.

Hinweis für Redaktionen:

Druckfähiges Bildmaterial finden Sie zum Download unter www.vita-beach.com/bilder.

Ein Testexemplar der Vita-Beach-Gesundheitsmatte oder Bildmaterial schicken wir Ihnen auch gerne zu. Ihre Anfrage richten Sie bitte an

Herbert Grab, digit media
Tel.: +49 (0)7127-57 07 10
mobil: +49 (0)179-69 48 500
Mail: herbert.grab@digitmedia-online.de

· Homepage: www.vita-beach.com

- Kontakt

Delta Vital
Töbeliweg 3
8586 Kümmertshausen
Deutschland
Telefon: 07127 57 07 10

- Pressekontakt

Delta Vital AG
Dietlinde Haverkamp
Töbeliweg 3
CH 8586 Kümmertshausen / Switzerland
Tel.: +41 (0)71-917 29 08
Fax: +41 (0)71-917 29 09
Mail: info@vita-beach.com
Internet: www.vita-beach.com

Pressekontakt:

digit media
Herbert Grab
Schulberg 5
72124 Pliezhausen
Tel.: +49 (0)7127-57 07 10
Mail: herbert.grab@digitmedia-online.de

- Unternehmensinfo

Über die Vita-Beach-Gesundheitsmatte (www.vita-beach.com):

Die Vita-Beach-Gesundheitsmatte ist eine handliche, 50 x 50 Zentimeter große, an den Ecken abgerundete Matte aus pflegeleichtem, antistatischem Zweikomponenten-Matt-Polyurethan (Kunststoff). Ihre Oberfläche ist einem Kiesstrand nachempfunden, dessen verschieden hohe Kiesel sich nach allen Seiten bewegen können. Diese Eigenschaften machen die Matte zu einem hoch effizienten medizinischen Gerät für die mechanische Fußreflexzonenmassage. Sie basiert darauf, mit den Füßen über einen Untergrund zu gehen, der die gesamten Reflexzonen der Füße gleichmäßig aktiviert. Die Vita-Beach-Gesundheitsmatte ist sowohl für den Einsatz in Praxen als auch für die Verwendung zuhause konzipiert.

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/r410>