

ooooO Ooooo
() ()
(())
() ()
() ()

Füßiotherapeutin
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

NachHALTigkeit hat mit HALTUNG zu tun

Ich musste 3 ökologische Fußabdruckmessungen machen, damit ich glauben konnte, WIEVIEL Erdenressourcen ich mit meinem aktuellen Dasein verbrauche. Siehe

- www.fussabdruck.de
- www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/footprint/
- www.mein-fussabdruck.at

In der Physiotherapie ist Prävention, was körperliche Ressourcen betrifft, ein sehr vertrautes Thema.

Leider erlebe ich ressourcenschonende Hilfsmittelauswahl in unserer Berufssparte noch wenig in der öffentlichen Diskussion; überspitzt formuliert, scheint manchmal die Auswahl der Therapiegeräte als gäbe es kein Morgen...

Es ist nicht mehr zu leugnen, dass Mikroplastik nicht nur die Meere sondern inzwischen auch den menschlichen Körper „verschmutzt“ (konkret: 1 Chipkartengröße pro Woche!).

Eine weitere Tatsache ist, dass Weichmacher im Kinderspielzeug, Therabändern, Matten, Bällen, Therapiekleidung aus Elastan Gang und Gäbe sind. Dieses findet sich in unserer Nahrungskette und in den Fortpflanzungsorganen wieder.

Nicht mehr zu leugnen ist, dass eine WENDE angesagt ist.

Es ist Achtsamkeit im Hinblick auf die nächsten Generationen **für ein gutes Leben für alle** geboten.

Indigene Völker treffen Entscheidungen nur, habe ich mir sagen lassen, wenn sie lebensdienlich für die nächsten 7 (!) Generationen sind.

Die Enkel unserer Kindeskiner werden uns unsere umsichtigen Überlegungen und deren konkrete Ausführungen danken.

Mögen wir VorbILDwirkung mit unseren persönlichen Herangehensweisen entwickeln.

Ich habe mir im 1. Lock down **konkret überlegt, wo ich persönlich beginnen kann**, ohne die Verantwortung an Dritte abzugeben.

ooooO Ooooo
() ()
(())
() ()
() ()

Füßiotherapeutin
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

WIE und WO KANN KLIMAWENDE GELINGEN?

Für die Auswahl der Übungen mit meinen PatientInnen in meiner Praxis verwende ich nun **mehr das Eigengewicht** der Person in einer wohldosiert, fordernden Ausgangstellung. Auch der Alltag mit seinen Treppen, Stufen, Kanten, Stühlen, Ablagen, Boarden und Tischen ist oft genauso geeignet wie die Straßenbahn oder ein anderes Fortbewegungsmittel.

Beim Radfahren von und zur Arbeit oder zum Einkauf habe ich auch persönlich das work out mit dem Nützlichen gleich verbunden – und ein HerzKreislauftraining nebenbei.

Wie wären regelmäßige Waldspaziergänge, um die Natur gleich auf mich wirken zu lassen statt indoor mir ein neuen Hometrainer zu besorgen?

UPCYCLING

In meiner Füßiotherapiepraxis habe ich es insofern leicht, weil ich aus hygienischen Gründen viele Einwegutensilien „Wegwerfprodukte“ als Fußparcour (Verpackungsmaterialien aus Karton, Luftkissenpolster vom Versandschachteln, ..) verwenden kann. Ich hole mir z. B. vom Tischler „Abfall“produkte aus der Holzverarbeitung, Holzspäne sind ein wunderbar weiches Material zum Begehen.

Selbstverständlich bedenke ich die Verletzungsfreiheit bei der Auswahl mit!

Auch Naturmaterialien (Kastanien, Kornel-, Kirschenkerne, Kartonagen, Palmkätzchen, Steine verschiedenster Formen,..) kommen meinem ökologischen Ganzheitsverständnis als **fühlbarer TASTinput** sehr entgegen.

Upcycling ist auch bei Ratespielen für Kinder mit geschlossenen Augen „Was ist unter Deinen Füßen oder in Deinen Händen“? eine wunderbare Möglichkeit. Ich verwende Materialien, die sonst in den Müll müssten.

Dabei überlege ich mir:

Könnte ich diesen unspektakulären Gegenstand (den ich sonst wegwerfen würde) **zur Wahrnehmungsschulung noch brauchen?**

Auch das Argument, dass diese Abfallprodukte bei unüblicher Weiterbenützung kostengünstig sind, überzeugt Erwachsene oft bei dem Experiment der Wiederverwendung in veränderter Form mitzumachen: ausgediente Schläuche, Kabel, ausrangiertes Spielzeug, alte Haushaltstöpfe, Stoffreste, Styropor, ... können eine wunderbare Fußmassage inform eines individuellen Fussparcours darstellen.

1140 Wien, Isbarygasse 16/2/B 30
Tel & Fax: 01/41 97 116 Kl.: 41

praxis@fuessiotherapie.at
www.fuessiotherapie.at

ooooO Ooooo
() ()
(())
() ()
() ()

Füßiotherapeutin
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

Das Verpackungsmaterial, das Luftpölsterchen eingeschweißt hat, ist eine kinästhetische Explosion (nicht nur!) für Kinderfüße und das Betreten macht Spaß obendrein.

Meist werden die Kinder bzw. jung gebliebenen Erwachsenen dann selbst kreativ, alte Gebrauchsgegenstände nicht gleich wegwerfen zu müssen. Die Zeitung lesen und mit den Füßen umblättern oder aber auch ganz klein falten, anschließend in Schnipseln zerreißen bevor sie (möglicherweise auch mit den Füßen) im Altpapier landet.

Gesammelt in einem Korb - mit einer Decke drüber können die Kinder bei der nächsten Geburtstagsparty mit den Füßen doch nicht Weggeworfenes aus einer Kiste zaubern und mit den Füßen erraten, was sie denn so vor Monaten zu sammeln begannen („Augen zu“ versteht sich von selbst, um eine große Überraschung zu erfahren!).

MATERIALIENAUSWAHL und Suche

Selbst habe ich mich dann nach **Therapiematten** aus nachhaltigen Materialien z. B. aus Schafwolle zum persönlichen Gebrauch umgesehen, um auch umweltbewussten Gruppenteilnehmerinnen Ideen für daheim zu geben.

Faszienrollen gibt es (nicht nur bei der Firma Bständig) schon **aus Holz**. Der Biberverlag hat z. B. auch Erlenkugeln, die ähnlich wie Noppenbälle verwendet werden können (nur nicht auf weichem Parkett!).

Zum Unterlegen für die Aktivierung der Querwölbung können auch selbstgesammelte Kastanien oder halbe Nussschalen vom herbstlichen Waldspaziergang dienen.

Holzzippen sind eine wunderbare Gleichgewichtsoption – aber auch als Bauchmuskelübungsgerät oder sogar Drüberlegen ist darauf möglich.

Statt Einwegauflagen auf der Therapieliege verwende ich **Mehrwegleintücher**, die die Patientinnen seit März 2019 selbst mitbringen.

Auch habe ich persönlich noch keine Idee, wie ich die wunderbaren S- und Pezzibälle PVCfrei ersetzen könnte.

ooooO Ooooo
() ()
(())
() ()
() ()

Füßiotherapeutin
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

Mir geht es mehr darum, einen diesbezüglichen Denkprozess kollektiv (NICHT NUR in unserer Berufsgruppe) einzuleiten und möglichst KONKRET UMSETZBARE Schritte zu verwirklichen.

Meine Gruppenkurse biete ich inzwischen alle nur an Orten an, die öffentlich erreichbar sind. Das wird von den KundInnen honoriert und wertgeschätzt.

Out door Events & Walks stärken die Verbindung zur uns umgebenden Natur!

Natürlich kann es auch um den Parkplatz vor der Praxis gehen:
Auf meiner Homepage findet sich als Alternative auch die öffentliche und Erreichbarkeit mit dem RAD explizit ausgewiesen.

ZUSAMMENFASSEND bin ich für das Zusammentragen von positiven Beispielen als GEMEINSAME „Sammelstelle“ betreffend nachhaltiger Therapiematerialien dankbar, um die enkeltauglichen Produkte und Möglichkeiten auf einen Blick sehen und leicht auswählen zu können.

Wien, am 22.11.2022
Monika Mörzinger-Wunderer

Kommentiert [MMW1]: