

**Gehen für die Gesundheit**

## **Feiertagsstress für Magen und Darm – goFit-Gesundheitsmatte hilft bei Verdauungsstörungen**

**Schiers (Schweiz), 16. Dezember 2009 – Gutes Essen und Trinken gehört zu den Feiertagen, die jetzt auf uns zurollen. Doch was tun, wenn sich die Verdauung schmerzhaft gegen die Völlerei wehrt? Die goFit-Gesundheitsmatte aus der Schweiz hilft. Ganz ohne Pillen oder Pülverchen. Denn sie wirkt über die Fußreflexzonen.**

Verdauungsstörungen gehören zu unserer Zivilisation wie zu viel oder ungesundes Essen und zu wenig Bewegung. Nicht von ungefähr gibt es viele Menschen, die regelmäßig über Probleme mit Magen und Darm klagen – und die können bekanntlich sehr schmerzhaft sein.

Die Schweizer goFit-Matte ist das ideale Mittel, um dagegen anzugehen. Ihr Wirkungsprinzip ist ebenso einfach wie bestechend: Das tägliche Gehen auf der Matte, ideal sind zweimal 10 bis 15 Minuten, wirkt auf den Organismus wie ein Spaziergang auf einem Kieselstrand – mit erstaunlichen Folgen. So werden beim Gehen auf der Matte nicht nur mehr Kalorien verbrannt als beim Walken oder Joggen, was auf natürliche und angenehme Weise das Abnehmen fördert. Der „Spaziergang“ regt auch die Durchblutung der inneren Organe, also auch der Verdauungsorgane an. Sie bekommen mehr Sauerstoff und arbeiten effizienter. Dadurch lösen sich Magen- und Darmkrämpfe oder treten erst gar nicht auf.

Nicht zu vergessen: Das tägliche Gehen auf der Matte sorgt für eine nachhaltige Verbesserung der Schlafeigenschaften – selbst nach einem opulenten Mahl – und trägt so zum allgemeinen Wohlbefinden und zur seelischen wie körperlichen Gesundheit bei.

In ihrem Ursprungsland, der Schweiz, wird die goFit-Matte seit Jahren mit großen Erfolgen in physiotherapeutischen Praxen, Wellness-Zentren und im Privatbereich eingesetzt. Ihre regelmäßige Nutzung dient der Gesundheitsvorsorge, unterstützt Heilungsprozesse und lindert Beschwerden vielfältiger Art.

Empfohlener Verkaufspreis für Endverbraucher pro Stück: 129 Euro inklusive Mehrwertsteuer.

Mehr Informationen: [www.gofit-gesundheit.com](http://www.gofit-gesundheit.com)

### **Bezugsquellen:**

- Telefon: 0041-71-917 2908
- Internet: [www.gofit-gesundheit.com](http://www.gofit-gesundheit.com)
- E-Mail: [info@gofit-gesundheit.com](mailto:info@gofit-gesundheit.com)

**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 goFit-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.

**Über die goFit-Fitnessmatte ([www.gofit-gesundheit.com](http://www.gofit-gesundheit.com)):**

Die goFit-Fitnessmatte 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 goFit-Matte ist sowohl für den Einsatz in Praxen als auch für die Verwendung zuhause konzipiert.

Das regelmäßige Massieren der Reflexzone auf der Unterseite der Füße steigert die körpereigene Energie und aktiviert die natürlichen Abwehrmechanismen. Darüber hinaus gilt die mechanische Fußreflexzonenmassage in der alternativen Medizin als eine der wirkungsvollsten Methoden der persönlichen Gesundheitsvorsorge. Viele Beschwerden körperlicher, aber auch psychischer Art lassen sich durch die Fußreflexzonenmassage mit der Matte deutlich lindern. Und bei einer Fülle von Krankheiten, die mit Medikamenten behandelt werden müssen, ist die Massage der Fußreflexzonen eine sinnvolle Ergänzung der ärztlichen Therapie.

**Kundenkontakt:**

goFit Team  
Bahnhofstr. 126 b  
CH 7220 Schiers  
Tel.: 0041-71-917 2908  
Fax: +43 (0) 5577-88 162  
Mail: [info@gofit-gesundheit.com](mailto:info@gofit-gesundheit.com)  
Internet: [www.gofit-gesundheit.com](http://www.gofit-gesundheit.com)

**Pressekontakt:**

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