

## **Gehen für die Gesundheit**

### **Bluthochdruck und Diabetes: goFit-Fußreflexzonenmassagematte hilft vorbeugen und heilen**

**Schiers (Schweiz), 18. Februar 2010 – Bluthochdruck und Diabetes sind weit verbreitete Zivilisationskrankheiten. Rund 200 Millionen Diabetiker gibt es derzeit weltweit. Bis zum Jahr 2025 rechnet die International Diabetes Federation (IDF) mit einer Steigerung um mehr als 60 Prozent auf 324 Millionen Betroffene. Tritt Diabetes zusammen mit Bluthochdruck auf, ist dies ein besonders gefährlicher Mix. Gegen beides hilft der tägliche Gang auf der goFit-Fußreflexzonenmassagematte ([www.gofit-gesundheit.com](http://www.gofit-gesundheit.com)). Ganz ohne Medikamente.**

Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet an Bluthochdruck, bei den über 65-jährigen sogar jeder zweite. Viele der Erkrankten sind zugleich zuckerkrank (Diabetes mellitus). Mindestens sechs Millionen Menschen sind allein in Deutschland von dieser Doppelerkrankung, dem so genannten „Metabolischen Syndrom“, betroffen. Während früher Diabetes mellitus Typ 2 als Alterszucker bezeichnet wurde, weil die Krankheit meist erst jenseits des 65. Lebensjahres auftrat, ist sie heute eine typische Zivilisationskrankheit – die Folge von Überernährung und Bewegungsmangel. Symptomatisch ist denn auch, dass immer mehr Kinder und Jugendliche an Diabetes erkranken.

Für die Betroffenen bedeutet dies eine enorme Belastung: Sie müssen Diät halten, ihr Gewicht reduzieren und/oder Insulin spritzen. Und sie leben mit dem Risiko, in der Folge zu erblinden, Nierenschäden oder Amputationen davon zu tragen. Nicht zu spaßen ist auch mit dem Bluthochdruck, der so genannten Hypertonie. Ihre Behandlung erfordert meist eine konsequente Lebensumstellung. So muss der Betroffene vor allem Übergewicht abbauen, da dies sowohl Diabetes als auch zu hohen Blutdruck und Fettstoffwechselstörungen begünstigt.

### **Kleiner Aufwand, große Wirkung**

Vorsorge und eine nachhaltige Verbesserung der Gesamtsituation kann so einfach sein. So kann das tägliche Gehen auf der goFit-Gesundheitsmatte nicht nur das Risiko, an Diabetes zu erkranken, nachweislich mindern. Auch die Behandlung von Hypertonie und das nachhaltige Abnehmen ohne den berüchtigten Jojo-Effekt wird durch die Matte deutlich begünstigt. Und das ganz ohne Medikamente.

Das Geheimnis, das eigentlich keines ist, heißt Fußreflexzonenmassage. Das regelmäßige Massieren der Fußreflexzonen, wie es beim Gang auf der Matte stattfindet, steigert nicht nur die körpereigene Energie und Abwehrfähigkeit, sondern ist generell eine der wirkungsvollsten Methoden der persönlichen Gesundheitsvorsorge. Es hilft beim Abnehmen, wirkt dem

Entstehen von Diabetes und Bluthochdruck entgegen, unterstützt die Heilung und vermindert die Risikofaktoren.

Kurz: Die goFit-Fußreflexzonenmassagematte ergänzt und unterstützt schulmedizinische Heilverfahren sinnvoll und wird von vielen Ärzten empfohlen. Bei akuten oder chronischen Beschwerden sollte man den Einsatz der goFit-Matte mit einem Arzt abstimmen.

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.com](mailto:info@goFit.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.