

Gehen für die Gesundheit

Journalistin meldet nachhaltige Erfolge mit goFit: „Eine solch durchschlagende Wirkung habe ich noch nie erlebt“

Schiers (Schweiz), 06. Mai 2010 – Regelmäßiges Gehen auf der goFit Gesundheitsmatte setzt ungeahnte körpereigene Energiereserven frei, lindert nachhaltig Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit. Dies jedenfalls berichtet die Journalistin Ursula Dehmer-Blohm (75). „Ich würde nie mehr auf die Matte verzichten wollen.“

Ursula Dehmer-Blohm ist eine Frau der Tat mit Sinn für pragmatische Lösungen. Von Geburt an lebt die inzwischen 75-jährige Journalistin mit einem um rund zwei Zentimeter verkürzten Bein. „Ich habe schon sehr früh angefangen, den dadurch drohenden Haltungsschäden durch konsequente, intensive Rückengymnastik entgegen zu wirken.“ Mit Erfolg, wie sie berichtet. „Ich bin ziemlich stolz darauf, dass ich das Ganze immer im Griff behalten habe und ohne Medikamente und Physiotherapeuten auskomme.“

Mitte April las sie in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung von der goFit Gesundheitsmatte. „Das muss ich ausprobieren“, sagte sie sich. Doch in ihrem Medizinischen Warenhaus, von dem sie sich die Matte besorgen lassen wollte, erntete sie lediglich milden Spott. „Die haben mich buchstäblich ausgelacht und gemeint, das sei doch Humbug. Also habe ich mir die Matte selbst besorgt.“ Seither gehe sie wie vom Hersteller empfohlen zwei Mal täglich jeweils zehn Minuten auf der goFit Matte – „und ich bin wirklich fasziniert. Ich habe noch nie erlebt, dass ich meine Rückengymnastik mit so viel Schwung und Energie machen kann – aber diese Wirkung kommt ganz eindeutig vom Gehen auf der Matte.“

Aber nicht nur das. Auch die Rückenschmerzen, die Ursula Dehmer-Blohm erheblich zu schaffen machten, ließen schon nach wenigen Anwendungen der goFit-Matte deutlich nach und sind inzwischen wie weggeblasen. Ähnliche Wirkungen zeitigte die Matte an ihren Füßen, berichtet sie. „Meine Senkfüße hatten mir solche Probleme und Schmerzen bereitet, dass ich mit dem Walken aufgehört hatte. Inzwischen hat das regelmäßige Gehen auf der Matte dafür gesorgt, dass ich jetzt auch wieder viel besser und beschwingter gehen als früher.“

Mit zunehmendem Alter sei es ganz wichtig, dass sie konsequent an ihren Übungen festhalte und beweglich bleibe. „Da hilft mir die goFit Matte, weil sie´s mir rundum leichter macht. Ich würde jedenfalls nie mehr auf die Matte verzichten wollen.“

Gezielte Vorsorge spart Kosten im Gesundheitswesen

Als politisch engagierter Mensch denkt die Journalistin auch gleich weiter. „Wenn wir die Matte bei älteren Menschen als vorbeugende Maßnahme gegen Schwindel, Bewegungs- und Rückenprobleme einsetzen würden, könnten wir pro Jahr rund 16 Milliarden Euro Kosten im

Gesundheitswesen einsparen. Auch in Kindergärten wäre das angebracht, wo die Kinder sich doch heute ohnehin zu wenig bewegen. Und ich bin überzeugt, die würden sogar gerne darauf gehen.“

Dass die goFit Matte deutlich mehr Wirkung zeige als etwa eine normale Fußreflexzonenmassage, leuchtet Ursula Dehmer-Blohm ein. „Beim Gehen auf der Matte sorgt das eigene Körpergewicht für ziemlich kräftige Impulse. Das kann eine Massage per Hand gar nicht leisten.“

Nachdem sie im Familien- und Freundeskreis über ihre Erfolge berichtet habe, beginne jetzt ein allgemeines Schenken. „Meine Schwester zum Beispiel lässt sich jetzt die Matte von ihren Turnfreundinnen zum Geburtstag schenken.“

goFit hilft nachhaltig

Die erstaunlich heilsame Wirkung der goFit Gesundheitsmatte rührt von deren Eigenschaft her, die Fußreflexzonen zu massieren. So wirkt der tägliche Gang auf der Matte – für maximale Wirkung empfiehlt der Hersteller zwei Mal täglich zehn bis 15 Minuten – auf den Organismus wie ein Spaziergang auf einem Kiesstrand.

Das regelmäßige Massieren der Fußreflexzonen, wie es dadurch stattfindet, steigert die körpereigene Energie und Abwehrfähigkeit; es regt die Muskelbildung, den Stoffwechsel und das Immunsystem an, hilft nachweislich gegen das so genannte Restless Legs Syndrom und lindert Kopf-, Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen – um nur einige der erstaunlichen Wirkungen zu nennen. Wirkungen übrigens, die jedem bekannt sind, der schon einmal Bekanntschaft mit Fußreflexzonenmassage gemacht hat.

Durch die gesteigerte Tätigkeit der gesamten Muskulatur und des Stoffwechsels fördert die Matte sogar das Abnehmen und das allgemeine Wohlbefinden. Viele Anwender berichten als auch über eine deutliche Verbesserung ihrer Schlafeigenschaften. Damit wirkt sich die Anwendung der Matte deutlich positiv auch auf das seelische Gleichgewicht aus, wie Patienten erzählen, die in psychotherapeutischer Behandlung sind.

Selbst eine vorbeugende Wirkung gegen Demenz wird der Matte zugeschrieben. So hat eine Gruppe von US-Wissenschaftlern am US-amerikanischen Forschungsinstitut Eugene, Oregon herausgefunden, dass der regelmäßige Spaziergang auf einem künstlichen Kiesbett wie der goFit-Matte die Lebensqualität von Menschen über 60 enorm verbessere und die Gedächtnisleistung steigere. Insgesamt sei das Gehen auf Kieselsteinen geeignet, den Alterungsprozess zu bremsen und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, so die Studie. Fazit des Mediziners John Fisher aus Oregon: „Bei allen Studien-Teilnehmern verbesserte sich die Gesundheit gravierend“.

In ihrem Ursprungsland, der Schweiz, wird die goFit-Matte seit Jahren mit großen Erfolgen in physiotherapeutischen Praxen, Wellness-Zentren und im Privatbereich eingesetzt.

Empfohlener Verkaufspreis für Endverbraucher pro Stück: 139 Euro inklusive Mehrwertsteuer. Das klingt zwar zunächst nicht besonders günstig, schrieb die FAZ am 12. April in einem Artikel über die goFit Matte. Aber die Investition relativiere sich, wenn man bedenke, dass zum Beispiel eine manuelle Fußreflexzonenmassage bis zu 40 Euro koste.

Hinweis für die Redaktion:

Falls Sie gerne selbst mit Ursula Dehmer-Blohm sprechen wollen: Wir leiten Ihren Interview-Wunsch gerne weiter. Auch ein Foto von Frau Dehmer-Blohm lassen wir Ihnen auf Wunsch gerne zukommen. Bitte richten Sie Ihre Anfrage an

Herbert Grab, Tel.: +49 (0)7127-57 07 10, Mail: herbert.grab@digitmedia-online.de.

Mehr Informationen zur goFit Gesundheitsmatte: www.gofit-gesundheit.com

Bezugsquellen:

- Telefon: 0041-71-917 2908 oder 0041-79 638 37 47
- Internet: www.gofit-gesundheit.com
- E-Mail: 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 Fußreflexzonen-Massagematte (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 oder 0041-79 638 37 47
Fax: +43 (0) 5577-88 162
Mail: info@gofit-gesundheit.com
Internet: 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