

## Gehen für die Gesundheit

### Unabhängige Testpersonen geben Bestnoten für goFit Hilfe gegen Verspannungen und Schmerzen

**Schiers (Schweiz), 01. Juli 2010 – Erfolg für die goFit Fußreflexzonenmassagematte aus der Schweiz: Im Test-Club der Zeitschrift „Gesunde Medizin“ hatten Leserinnen des Blatts Gelegenheit, die goFit Fußreflexzonenmassagematte persönlich zu testen. Mit eindeutigem Ergebnis: Die Testerinnen sind sich „einig darin, die Matte nicht nur weiter selbst anzuwenden, sondern auch weiterzuempfehlen, so die Redaktion von „Gesunde Medizin“.**

Verspannungen oder Schmerzen im Nacken- und/oder Schulterbereich, gelegentlich auch Schmerzen in den Beinen – so beschreibt die Redaktion die Hauptbeschwerden der Testerinnen. „Zum Teil sind die Beschwerden ... sogar so ausgeprägt, dass es zu einer Einschränkung der Mobilität kommt. Kein Wunder also, dass dagegen bereits einiges unternommen wurde: Angefangen bei Schmerzmitteln und Salben oder Cremes sorgt vor allem Wärme in Form von medizinischen Pflastern, Wärmflaschen oder Heizkissen für Erleichterung – was alles gut wirkt, jedoch meistens nur gegen die akuten Schmerzen hilft.“

Die goFit- Fußreflexzonenmassagematte war den Testern vor ihrem Selbstversuch gänzlich unbekannt. Nur etwa jede zweite Testperson hatte bereits Erfahrungen mit Fußreflexzonenmassage gemacht. Zunächst empfanden einige der Testerinnen ihre ersten Schritte auf der Matte als „eher unangenehm“. Nach häufigerem Gebrauch jedoch, wenn sich die Fußsohlen an den hügeligen Untergrund gewöhnt hatten, wandelte sich der Eindruck. So schreibt Leserin Käthe Wacker aus Langenselbold: „Beim ersten Versuch ging es nicht länger als zwei Minuten, zwei Stunden später waren bereits fünf Minuten möglich – und am nächsten Tag empfand ich es als gut.“ Ähnlich ging es Britta Büchling, die ihre Nutzung der Matte wie folgt beschreibt: „Mittlerweile nutze ich sie morgens schon im Bad, gerne auch nach dem Sport zum `cool down` oder beim Fernsehen, die Zeit dafür hat man immer.“

Äußerst angenehm und vor allem sehr wirksam – so beurteilen am Ende die meisten Tester die Wirkung. Olena Pylypchuk aus Offenbach beispielsweise sieht in der Nutzung für sich sogar eine langfristige Verbesserung ihrer Beschwerden: „Durch die häufige Anwendung der goFit-Fußreflexzonenmassage-Matte fühle ich mich viel besser, ausgeglichener und die Rückenschmerzen haben abgenommen.“ Eine verbesserte Durchblutung wurde wahrgenommen, der Kreislauf schien angeregt, eine Wärme machte sich im Körper von den Fußsohlen ausgehend bemerkbar – und: die Beschwerden verringerten sich oder verschwanden innerhalb kurzer Zeit komplett.

Zu den weiteren positiven Aspekten zählte auch die einfache Reinigung der Matte in der Spülmaschine und dass sie aufgrund ihrer Größe durchaus transportabel ist. Jedenfalls ist sich der Test-Club von „Gesunde Medizin“ einig darin, die Matte nicht nur weiter selbst anzuwenden, sondern auch weiterzuempfehlen. Ein interessantes Einsatzgebiet sieht beispielsweise Britta Büchling für die goFit-Gesundheitsmatte: „Ich könnte es mir auch für Sportgruppen von Senioren vorstellen!“

#### **Zitate einiger Testclub-Teilnehmerinnen in „Gesunde Medizin“:**

„Die goFit-Gesundheitsmatte macht Spaß und ist ein guter Start in den Tag.“  
**Britta Büchling, Mörfelden**

„Das Laufen auf der goFit-Gesundheitsmatte macht fröhlich!“

**Ulrike Schröer, Essen**

„Die Matte haben wir in unserem Badezimmer unterm Waschbecken liegen, so dass wir bereits morgens vor dem Zähneputzen in den Genuss kommen.“

**Olena Pylypchuk, Offenbach**

„Ich bin sehr zufrieden mit der Matte und werde sie weiter benutzen!“

**Beate Graumann, Duisburg**

„Das Gehen auf der Matte bewirkt bei mir eine aktivere durchblutungsförderndere Wirkung als Fußreflexzonenmassage, die Wirkung ist viel intensiver. Das nachhaltige Kribbeln empfinde ich als sehr positiv.“

**Käthe Wacker, Langenselbold**

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.

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

#### **Bezugsquellen:**

- Telefon: 0041-71-917 2908 oder 0041-79 638 37 47

- 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 Fußreflexzonen-Massagematte ([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 oder 0041-79 638 37 47

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)