

goFit
die Gesundheitsinnovation
aus der 



44 Seiten Extra-Heft

Die besten

IM FREUNDIN-CHECK Einfach drüberlaufen und sich wohlfühlen

Einen Schönheitswettbewerb würde die „Vita Beach“-Matte nicht gewinnen. Aber sie soll z. B. **gegen Verspannungen helfen**, Energie bringen, das Immunsystem und den Stoffwechsel aktivieren. Ob sie tatsächlich hilft, probieren fünf Redakteurinnen 14 Tage lang aus.

Morgens und abends wird – die 2-mal täglich empfohlenen – **10 bis 15 Minuten** darauf hin und her gegangen. Erst ist es etwas unangenehm: wie wenn man barfuß über abgerundete Kieselsteine läuft. Doch die Füße gewöhnen sich schnell daran, und **bei allen prickelt es – so, als ob Energie von unten nach oben fließen würde**. Die großen Noppen wirken wie eine Fußreflexzonenmassage inklusive ihrer gesundheitlichen Benefits. Die Tester fühlen sich morgens jedenfalls fitter als sonst. Zu Beginn des Experiments litten alle unter einer verspannten Rückenmuskulatur. Bei drei Mattenläufern waren die Beschwerden weg, bei den anderen beiden deutlich besser. 129 Euro, vita-beach.com

