

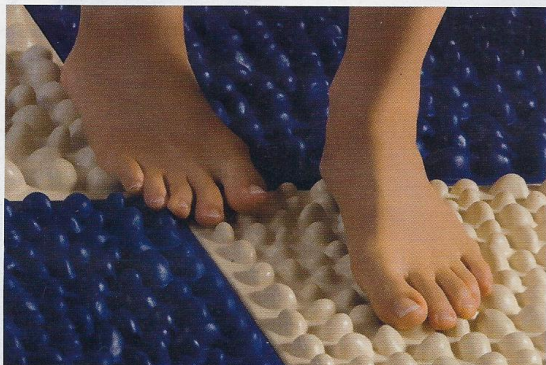
Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

TEST-CLUB

Leser testen für Leser:

goFit-Gesundheitsmatte



Gerade mal ein Viertel Quadratmeter Kunststoff soll die körpereigenen Heilkräfte so aktivieren, dass Nackenverspannungen und Rückenschmerzen verschwinden – vorausgesetzt allerdings, man gönnt sich zwei Mal am Tag zehn bis fünfzehn Minuten Lauftraining auf dem „künstlichen Kiesstrand“. Der Test-Club von Gesunde Medizin hat genau das ausprobiert und kam zu überraschenden Ergebnissen.

Durchgängig der gesamte Tester-Kreis leidet regelmäßig an Verspannungen oder Schmerzen im Nacken- und/oder Schulterbereich und in manchen Situationen schmerzen auch die Beine. Vor allem wenn die Bewegung fehlt, kommt es zu Beschwerden, bei langem Stehen oder langem Sitzen, meistens am Schreibtisch und natürlich gerade vor dem Computerbildschirm. Zum Teil sind die Beschwerden bei den Testern 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-Gesundheitsmatte, die von der Schweiz aus erst Anfang dieses Jahres auf den deutschen Markt kam, war den Testern gänzlich unbekannt. Und wengleich man relativ viel über Fußreflexzonenmassage liest, so ist doch auch hier ein eigener Erfahrungsschatz eher selten. Gerade mal die Hälfte des Test-Clubs hatte bereits das Vergnügen, wobei das Empfinden währenddessen und danach von „na ja“ bis zu „super“ reichte.

Umso spannender war das Auspacken und erste Ausprobieren des Testproduktes. Die Matte, 50 Zentimeter lang, 50 Zentimeter breit, weckte vom ersten Augenblick an Interesse. „Im ersten Moment musste ich grinsen, als ich die Matte gesehen hatte. Sie sieht witzig aus mit den verschiedenen Höhen“, so schildert Beate Graumann aus Duisburg ihre erste Begegnung.

Form und Farbe, Gestaltung und Gewicht, jeder Aspekt schien einem anderen Tester ins Auge zu springen – durchweg aber wurde die goFit-Gesundheitsmatte als „ansprechend“ beschrieben. „Das Prinzip kannte ich von Barfußwegen, das war ein neugieriges Entdecken!“, berichtet Britta Büchling aus Mörfelden.

Der erste Schritt und die darauf folgenden wurden dann jedoch eher als unangenehm empfunden. Ungewohnt für die nackten Füße war das Gehen auf den unterschiedlich hohen Knubbeln, die kleinen Kieselsteinen nachempfunden sind und sich bei Belastung nach allen Seiten bewegen können. Nach häufigerem

Gebrauch jedoch, wenn sich die Fußsohlen an den hügeligen Untergrund gewöhnt hatten, wandelte sich der Eindruck. Die Gewöhnung von Käthe Wacker aus Langenselbold an die Matte dauerte nicht lange: „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.“

Ulrike Schröer, Essen:

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



Angenehm, so beurteilen die meisten Tester die Wirkung, und Olena Pylypchuk aus Offenbach 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 in den meisten Fällen. Es gab aber auch Tester, die über einen unveränderten Eindruck, was ihre Beschwerden angeht, berichteten.

So ungewöhnlich anfangs die verschiedenen hohen Kunststoff-Kiesel der Matte erschienen, so fielen sie jedoch positiv auf. Zu den weiteren positiven Aspekten zählte auch die einfache Reinigung der Matte in der Spülmaschine und dass sie aufgrund ihrer Größe durchaus transportabel ist. Mit einem halben Meter Seitenlänge ist das Viereck von den Ausmaßen her zwar handlich, aber nur bedingt mit einem tatsächlichen Kieselstrand zu vergleichen und dementsprechend berichtet Ulrike Schröder aus Essen: „Das Laufen auf der kleinen Fläche ist schwierig – gerade bei Schuhgröße 46.“

Der Test-Club von Gesunde Medizin ist sich aber 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!“ ■

EXPERTENSTATEMENT

Prof. Dr. Christine Uhlemann
Klinik für Innere Medizin,
Friedrich-Schiller-Universität Jena

Wer auf unebenem Untergrund barfuß geht, fördert die Durchblutung und stärkt seine Muskulatur – in Füßen und Beinen, aber auch im gesamten Rumpfbereich bis hin zum Nacken. Wir wollten es genau wissen und haben deshalb eine Anwendungsbeobachtung mit Patientinnen durchgeführt, die unter dem so genannten Fibromyalgie-Syndrom (FMS) leiden und seit Jahren auch über chronische Rückenschmerzen klagen. Sie hatten die Aufgabe, vier Wochen lang täglich zwei Mal zehn Minuten auf der goFit-Matte zu gehen. Das Ergebnis: Alle Probandinnen, die während der Testzeit dabei blieben und die Matte entsprechend unseren Test-Anweisungen nutzten, berichteten, dass ihre Rückenprobleme deutlich zurück gingen und ihr Allgemeinbefinden sich verbesserte. Sie wollten nach der vierwöchigen Behandlung auf die Matte nicht mehr verzichten. Wir haben ihnen deshalb unsere Testmatten mit nach Hause gegeben und sie nutzen sie weiterhin täglich.



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



Beate Graumann, Duisburg:
„Ich bin sehr zufrieden mit der Matte und werde sie weiter benutzen!“

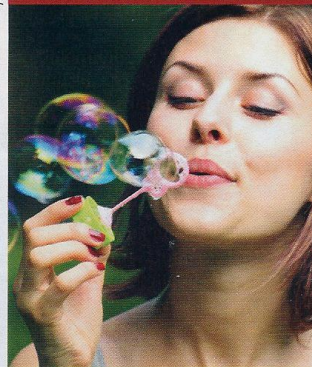


Käthe Wacker, Langenselbold:
„Das Gehen auf der Matte bewirkt bei mir eine aktivere durchblutungsfördernde Wirkung als Fußreflexzonenmassage, die Wirkung ist viel intensiver. Das nachhaltige Kribbeln empfinde ich als sehr positiv.“



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

Cystorenal®
Cranberry plus



3 x stark: Cranberry +
Kürbiskern + Vitamin C

Schutzschild für die Blase

- stärkt die natürliche Widerstandskraft der Blase
- für eine gesunde Blasenfunktion

Beste Bewertung!



Mit 36 mg PACs/Tag!

Für Frauen und Männer geeignet

Cystorenal® Cranberry plus – zur gezielten Unterstützung der Blasengesundheit. Frei von Lactose, Gluten, Oxalsäure. Nur in der Apotheke. Packungen mit 60, 120 und 180 Kapseln. Ein in Deutschland hergestelltes Produkt. QUIRIS® Healthcare, 33334 Gütersloh. CC 08.23

Kostenlose Informationen erhalten
Sie unter der Service-Hotline:
0 800 0 78 47 47

www.cystorenal.de