

# Gehen für die Gesundheit – Fit und gesund durch tägliche Fußreflexzonenmassage

Die „goFit“ Gesundheitsmatte aus der Schweiz macht's möglich

Ganz ohne Medikamente wirkt ein Heilmittel der ganz besonderen Art: die „goFit“ Matte aus der Schweiz. Sie aktiviert durch Fußreflexzonenmassage die körpereigenen Heilkräfte. Wer unter Diabetes oder dem so genannten Restless Legs Syndrom leidet, erfährt durch die Matte ebenso Linderung wie ältere Menschen, die damit Gleichgewichtsstörungen und Schwindelgefühlen entgegenwirken.

Das Restless Legs Syndrom (RLS) ist eine weit verbreitete Erkrankung, von der Frauen etwa doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Besonders alarmierend: Bei rund zwei Drittel aller RLS-Patienten nehmen die damit verbundenen Beschwerden im Laufe der Zeit zu, bei vielen breiten sich die Symptome auf andere Körperregionen aus.

Jetzt gibt es Abhilfe – ohne Medikamente, medizinische Eingriffe und völlig unkompliziert: Wer regelmäßig auf der goFit Gesundheitsmatte geht, wird seine Beschwerden zuverlässig los. Das Erstaunliche: Die Matte wirkt sofort, wie der Schweizer Kurt Hiltbrunner aus Baar erzählt. „Ich habe seit vielen Jahren unter unruhigen Beinen und Füßen gelitten.“ Jede Woche habe er im Schnitt eine oder zwei Nächte damit verbracht, seine Beine immer wieder zu strecken, zu beugen und sich im Bett zu wälzen. „Das war sehr unangenehm für meine Frau und für mich, weil ich manche Nacht kein Auge zugetan habe.“

Als er von der goFit-Matte hörte, sei er zunächst sehr skeptisch gewesen. „Ich bin ein eher kritischer Mensch und halte nichts von all diesem Hokuspokus, von Magnetismus und ähnlichem Humbug. Vor zwei Monaten aber, als ich mal



Dietlinde und Rainer Haverkamp. Sie haben die Firma goFit in der Schweiz gegründet. FAZ-Foto: Michael Hauri

wieder nachts nicht schlafen konnte, weil meine Beine nicht stillhalten wollten, bin ich einfach aufgestanden und – eher aus Neugier – für etwa zehn Minuten auf der Matte gegangen. Als ich danach wieder ins Bett ging, waren die Beschwerden komplett verschwunden, und ich bin sofort eingeschlafen.“ Seither nutze er die Matte generell, wenn ihm die Beschwerden wieder einmal den Schlaf zu rauben drohten. „Das funktioniert erstaunlicherweise immer, und ich kann wieder schlafen.“

Ähnliches berichtet Beatrice Meier, die Schwester von Kurt Hiltbrunner. „Wir haben das von unserer Mutter geerbt, und ich habe schon seit vielen Jahren damit zu kämpfen. Nachdem mir mein Bruder von seinen Erfolgen erzählt hat, habe ich eine solche Matte gekauft, und ich muss sagen: Ich kann sie nur empfehlen.“

den beim Gehen auf der Matte mehr Kalorien verbrannt als beim Walken oder Joggen. Dadurch fördert die Matte auf natürliche und angenehme Weise die Reduktion des Körpergewichts. Auch Verbesserungen des seelischen Gleichgewichts und der Schlafeigenschaften, die ja nicht nur durch RLS beeinträchtigt sein können, wurden bei regelmäßiger Anwendung der Matte beobachtet.

## Hilft bei Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen

Patricia Hermsdörfer aus Frankfurt beispielsweise litt unter verspannter Nackenmuskulatur in Kombination mit Kopfschmerzen. Bis sie über einen Artikel in einer Frauenzeitschrift auf die goFit Gesundheitsmatte aufmerksam wurde. „Ich war anfangs ausgesprochen skeptisch und dachte nicht an eine sofortige Wirkung.“ Auf der anderen Seite war sie neugierig, die Matte in der Praxis zu testen. Das Ergebnis: Sensationell, wie Patricia Hermsdörfer berichtet. „Ich nutze die Matte seither regelmäßig vormittags für 15 Minuten. Das aktive Training hilft derart schnell und deutlich – das hätte ich nicht für möglich gehalten. Wenn ich jetzt merke, dass ich mit leichten Kopf- oder Nackenschmerzen aufwache, dann wende ich sofort die Matte zur Linderung meiner Beschwerden an.“

Jetzt habe ich die Möglichkeit, durch die tägliche Anwendung auf der Matte Verspannungen und Schmerzen effektiv und ohne fremde Hilfe entgegen zu wirken. Das Produkt ist so handlich, das es sogar ins Handgepäck für unterwegs oder auf Reisen passt.“

## FAZ berichtet über die goFit Matte

Solche Erfolgsmeldungen haben jetzt auch die renommierte Frank-

furter Allgemeine Zeitung hellhörig gemacht. Unter der Überschrift „Der steinige Weg zum Wohlbefinden“ berichtete die Zeitung ausführlich über die goFit Matte (FAZ, Montag 12. April 2010). Und auch die Schmerzliga und das Grüne Kreuz haben schon beim goFit-Team angefragt. „Wir sind auf dem richtigen Weg, die Matte auch in Deutschland bekannt zu machen“, meint denn auch Dietlinde Haverkamp vom goFit-Team.

Nach den Erfahrungen des Schweizer Arztes Dr. Damir Marincic hilft der gezielte Einsatz der goFit Gesundheitsmatte älteren Menschen, sich wieder sicher auf ihren Beinen zu bewegen. „Durch geeignete Vorbeugungsmaßnahmen ließen sich viele Stürze vermeiden.“ Zu den Maßnahmen, die der Hals-Nasen-Ohrenspezialist mit nachweisbaren Erfolgen einsetzt, gehört das regelmäßige Gehen auf der goFit-Gesundheitsmatte. „Wir behandeln damit beispielsweise Patienten, die unter Schwindel und Gleichgewichtsstörungen leiden.“

Seine Untersuchungsergebnisse zeigten, „dass sich der regelmäßige Einsatz von goFit positiv auf die Fähigkeit auswirkt, Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu kontrollieren sowie die Muskelkraft in Füßen und Beinen zu stärken.“ Viele der Betroffenen berichteten nach dem Einsatz der Matte von deutlichen Verbesserungen, so der Mediziner: „Die Patienten und Kursteilnehmer werden im Laufe der Behandlung sicherer, ihr Bewegungsapparat gehorcht ihnen besser. Das wirkt sich natürlich auf ihr Selbstwertgefühl aus und steigert ihre Bereitschaft, ohne Hilfsmittel wie Stöcke oder Rollator wieder aus dem Haus zu gehen.“ Die guten Erfahrungen mit der GoFit-Matte seien für viele Teilnehmer und Patienten Grund ge-

nug, sich nach einem Kurs oder Reha-Programm die Matte zu kaufen, um sie zuhause zu nutzen. Eine sinnvolle Investition, findet der Arzt: „Es gibt wenige medizinische Mittel, die sich so einfach einsetzen lassen und dabei so effizient wirken.“ Dies belegen auch Untersuchungen, die eine Gruppe von US-Wissenschaftlern herausgefunden hat. Der regelmäßige Spaziergang auf einem künstlichen Kiesbett wie der goFit-Matte verbessere die Lebensqualität von Menschen über 60 enorm, stellten die Wissenschaftler fest. Nach ihren Erkenntnissen wird der Blutdruck deutlich gesenkt, Gleichgewichtsstörungen verschwinden, das Schlafverhalten wird harmonischer und gesünder. Insgesamt sei das Gehen auf Kiessteinen geeignet, den Alterungsprozess zu bremsen und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Selbst eine beginnende Osteoporose könne verhindert werden. Fazit des Mediziners John Fisher aus Oregon: „Bei allen Studien-Teilnehmern verbesserte sich die Gesundheit dramatisch.“ Körnerge sollten daher therapeutisch genutzt werden, so der Wissenschaftler.

Der Apotheker Josef Stuhler von der Marien-Apotheke im bayerischen Wertingen zählt selbst zu den überzeugten Nutzern der goFit Gesundheitsmatte. „Ich habe sportbedingt Arthrose-Probleme in der Hüfte und im Knie. Seit etwa einem halben Jahr gehe ich regelmäßig auf der Matte und bin sehr zufrieden. Die Beschwerden werden deutlich gelindert. Das bestätigen mir übrigens auch meine Kunden. Viele davon setzen die Matte gegen Arthrose und andere Beschwerden ein.“ Auch für Sportler und für Fitnessübungen sei die Matte hervorragend geeignet. „Man muss ausbalancieren, die Muskulatur vor allem im Rücken und Bauchbereich arbeitet intensiv mit. Das ist gut für viele Beschwerden, und nicht zuletzt auch gegen Rückenschmerzen.“

## goFit – das Kiesbett zuhause

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.

**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)



## Einfaches Prinzip – große Wirkung

Das Wirkungsprinzip der goFit-Matte ist denkbar einfach: Das tägliche Gehen auf der Matte – ideal sind zweimal 10 bis 15 Minuten – wirkt auf den Organismus wie ein Spaziergang auf einem Kiesstrand. Das hilft nicht nur gegen RLS, sondern gegen vielfältige Beschwerden unterschiedlichster Art. So wird der Stoffwechsel angeregt, Gang und Körperhaltung verbessern sich, die Gelenke werden entlastet und stabilisiert, fast die gesamte Muskulatur, vor allem aber die Rückenmuskeln werden gestärkt, Bauch, Beine und Po verlieren Fett und festigen sich. Darüber hinaus wer-