



Gesundheit und Wellness

## **Klinische Anwendungsbeobachtung zeigt: goFit-Gesundheitsmatte hilft gegen chronische Rückenschmerzen**

**Kümmertshausen (Schweiz), Juni 2008 - Die goFit-Gesundheitsmatte ([www.gofit-gesundheit.com](http://www.gofit-gesundheit.com)) hilft gegen chronische Rückenschmerzen auch bei Patienten mit einem so genannten Fibromyalgie-Syndrom (FMS). Dies zeigt eine Anwendungsbeobachtung, aktuell durchgeführt an der Klinik für Innere Medizin der Friedrich-Schiller-Universität Jena unter der Leitung von Prof. Dr. Christine Uhlemann.**

Das Fazit, das Prof. Dr. Uhlemann zieht, ist eindeutig: „Patienten, die das Laufen auf der Matte vertragen, erreichen eine Reduzierung von unspezifischen Rückenschmerzen und eine Verbesserung des Allgemeinbefindens.“

Elf Patientinnen mit FMS, die seit Jahren auch unter chronischen Rückenschmerzen leiden, nahmen an der Anwendungsbeobachtung an der Uni-Klinik Jena teil. Vier Wochen lang hatten sie die Aufgabe, täglich zweimal zehn Minuten auf der Matte zu gehen. Das Ergebnis, so Prof. Dr. Uhlemann, spricht für sich: „Insgesamt stiegen sechs unserer Probandinnen während der Testzeit aus, weil die Reize durch die Fußreflexzonenmassage so stark waren, dass sie über Magen-Darm-Irritationen oder vermehrten Schmerzen in Füßen und Rücken klagten. Die anderen aber, und das ist das Wesentliche, berichten, 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.“

Übrigens: Hätten die Patientinnen, die den Test abgebrochen haben, weiter an der Versuchsreihe teilgenommen, so hätten sie mit hoher Wahrscheinlichkeit festgestellt, dass die anfänglichen Schmerzen und Irritationen verschwunden wären und sich auch ihre Rückenschmerzen gebessert hätten, erklärt Delta Vital Geschäftsführerin Dietlinde Haverkamp: „Oft sind die Menschen zu ungeduldig. Wir beobachten immer wieder, dass sich die gesundheitlichen Beschwerden bei einigen Patienten zunächst verschlimmern. Wenn sie die Behandlung dennoch fortführen, tritt meist eine deutliche Verbesserung ein.“

### **Gut für den Rücken und den gesamten Organismus**

Die goFit-Gesundheitsmatte besteht aus pflegeleichtem, antistatischem Matt-Polyurethan. Ihre Oberfläche ist einem Kiesstrand nachempfunden, dessen verschieden hohe Kiesel sich nach allen Seiten bewegen können. Das Gehen auf der Matte, ideal sind täglich zweimal 10 bis 15 Minuten, wirkt auf den Organismus wie ein Spaziergang auf einem Kiesstrand – mit erstaunlichen Folgen, so Dietlinde Haverkamp: „Der Gang auf der unebenen Oberfläche und die damit verbundene Massage der Fußreflexzonen aktiviert unspezifisch das körpereigene Stütz- und Haltesystem durch Stimulation der Rezeptoren (Propriozeptoren) an der Fußsohle, regt den

Stoffwechsel an und verbessert die Blutzirkulation. Fast die gesamte Muskulatur wird gestärkt. Darüber hinaus werden beim Gehen auf der Matte mehr Kalorien verbrannt als beim Walken oder Joggen. So fördert sie auf natürliche und sehr angenehme Weise den Abbau ungesunder und lästiger Pfunde.“

Die goFit-Gesundheitsmatte besteht aus pflegeleichtem, antistatischem Matt-Polyurethan. Ihre Oberfläche ist einem Kiesstrand nachempfunden, dessen verschieden hohe Kiesel sich nach allen Seiten bewegen können. Das Gehen auf der Matte, ideal sind täglich zweimal 10 bis 15 Minuten, wirkt auf den Organismus wie ein Spaziergang auf einem Kiesstrand – mit erstaunlichen Folgen, wie die Geschäftsführerin der goFit Gesundheit GmbH Dietlinde Haverkamp erklärt: „Der Gang auf der unebenen Oberfläche und die damit verbundene Massage der Fußreflexzonen aktiviert das körpereigene Stütz- und Haltesystem, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Blutzirkulation. Fast die gesamte Muskulatur wird gestärkt, Bauch, Beine und Po verlieren Fett und festigen sich, die Blutgefäße werden wieder geschmeidiger. Darüber hinaus werden beim Gehen auf der Matte mehr Kalorien verbrannt als beim Walken oder Joggen. So fördert sie auf natürliche und sehr angenehme Weise den Abbau ungesunder und lästiger Pfunde.“

In der Schweiz wird die goFit-Gesundheitsmatte seit Jahren in physiotherapeutischen Praxen und Wellness-Zentren, aber auch im privaten Umfeld für Gesundheitsvorsorge und Fitness, zur Unterstützung von Heilungsprozessen und Linderung von Beschwerden eingesetzt. Auf der Weltausstellung für Innovationen „Eureka“ in Brüssel erhielt die Matte den Innovationspreis und die Gold-Medaille mit Urkunde.

#### **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 Vita-Beach-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.