

**Lebensqualität verbessern mit goFit**

## **Burnout Syndrom: Fußreflexzonenmassage hilft goFit-Matte aus der Schweiz fördert Lebensqualität**

**Schiers (Schweiz), März 2012. Unsere Leistungsgesellschaft fordert ihren Tribut. Zu den bekanntesten Erscheinungen der jüngeren Zeit zählt das sogenannte Burnout-Syndrom. Etwa jeder zehnte unserer Zeitgenossen leidet unter den Folgen stetiger Überlastung und fühlt sich emotional, geistig und körperlich ausgebrannt (burned out). Jetzt kann man etwas dagegen tun und seine Lebensqualität schnell und nachhaltig verbessern – mit der goFit Naturheilmatte aus der Schweiz.**

Vor allem Menschen mit ausgeprägtem Pflichtbewusstsein, die immer alles richtig und selbst machen wollen, stoßen oft nach Jahren ständiger Überbelastung an ihre Leistungsgrenzen. Entgegen landläufiger Meinung sind von Burnout allerdings nicht nur Menschen betroffen, die im Arbeitsleben stehen – auch bei Hausfrauen und Müttern, Rentnern oder Studenten heißt die Diagnose immer häufiger: Burnout Syndrom.

Sie können jetzt etwas für ihr seelisches und geistiges Gleichgewicht tun, ihre Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt ihre Lebensfreude zurück gewinnen. Ganz ohne Medikamente, aber hoch wirkungsvoll: mit Fußreflexzonen-Massage. Das Mittel dazu ist ebenso einfach wie effizient – die goFit Naturheilmatte aus der Schweiz. Das tägliche Gehen auf der Matte entfaltet eine erstaunlich harmonisierende Wirkung auf das Seelenleben und ist sogar in der Lage, aus Depressionen zu befreien.

### **Einfache Anwendung – erstaunliche Wirkung**

Die goFit Matte ist einem natürlichen Kiesstrand nachgebildet. Wer darauf geht – empfohlen sind abends und morgens jeweils zehn Minuten – spürt die Wirkung innerhalb weniger Minuten: ein leichtes energetisches Kribbeln, das von den Füßen ausgehend den ganzen Körper erfasst und ein wohliges Gefühl auslöst.

Kein Wunder, denn das regelmäßige Massieren der Reflexzone wirkt auf den Organismus wie ein Spaziergang auf einem Kiesstrand. Es steigert die körpereigene Energie, aktiviert die natürlichen Abwehrmechanismen und bringt das Seelenleben wieder ins Gleichgewicht. Auf dieser Basis lassen sich viele Beschwerden körperlicher und psychischer Art deutlich lindern oder gar ganz heilen. Nach den Erfahrungen zahlreicher Anwender sorgt das tägliche Gehen auf der Matte auch für eine nachhaltige Verbesserung der Schlafeigenschaften und trägt so zum allgemeinen Wohlbefinden und zur seelischen wie körperlichen Gesundheit bei.

### **Hilfreiche Heilimpulse bei psychischen Störungen**

Selbst von hilfreichen Heilimpulsen bei starken psychischen Störungen wird berichtet. So erzählt Friedrich K. aus Zürich, der lange Zeit mit schweren Depressionen in einer psychiatrischen

Klinik in der Nordschweiz behandelt wurde, er habe der goFit Matte seine Genesung zumindest in Teilen zu verdanken.

Als er so stark depressiv geworden war, dass er sein Klinikbett nur noch verließ, um auf die Toilette zu gehen, legten die dortigen Ärzte den Weg vom Bett zur Toilette mit der Naturheilmatte aus. Die täglichen Gänge zeigten eine erstaunliche Wirkung, die selbst die Mediziner kaum für möglich gehalten hatten: Der Patient erhob sich wieder freiwillig vom Krankenlager und begann von selbst und ohne äußere Veranlassung auf der Matte zu gehen. Nach einigen Wochen konnte er entlassen werden. Zuhause bestellte er sich sofort eine goFit Matte. „Die hat mir wirklich geholfen. Jetzt gehe ich täglich mehrmals auf der Matte. Das hält mein Seelenleben so weit im Gleichgewicht, dass ich meinen Alltag wieder bewältigen und positiv sehen kann.“

Nicht von ungefähr gilt die Fußreflexzonenmassage in der alternativen und zunehmend auch in der klassischen Medizin als eine der wirkungsvollsten Methoden der persönlichen Gesundheitsvorsorge. Und gerade bei Burnout raten heute die Ärzte zu sportlichen Aktivitäten, gepaart mit Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen.

In ihrem Ursprungsland, der Schweiz, wird die goFit-Matte seit Jahren mit großen Erfolgen in physiotherapeutischen Praxen, Wellness-Zentren und im Privatbereich eingesetzt.

#### **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.

#### **Über die goFit Naturheilmatte ([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.