

Aufrecht gehen – Schmerzen bekämpfen

Barfußgehen ist gesund – Fußreflexzonenmassage stärkt Immunsystem und verbessert Lebensqualität

Schiers (Schweiz), Juni 2013. Regelmäßiges Barfußgehen, am besten auf natürlichem Untergrund wie Sand, Gras oder Kies stärkt die Muskulatur von Füßen und Beinen. Mehr noch: Es wirkt wie eine Fußreflexzonenmassage, fördert die Durchblutung im gesamten Körper, stärkt den Bewegungsapparat und sogar das Immunsystem. Als hervorragendes Mittel, Barfußgehen gezielt mit heilsamer Fußreflexzonenmassage zu verbinden, hat sich die goFit-Matte aus der Schweiz bewährt.

In Japan wissen Mediziner schon seit Jahrhunderten um die heilende und stabilisierende Wirkung, die das Gehen auf einem Kiesstrand erzeugt. Deshalb werden in asiatischen Badehäusern künstliche Kiesbeete angelegt, die vor und nach dem Bad mit nackten Füßen ganz selbstverständlich beschritten werden. Begeistert von dieser unkomplizierten Methode, die Fußreflexzonen zu stimulieren, haben auch die Amerikaner dieses System für viele ihrer Badehäuser übernommen.

Kurz: Die Stärkung der Füße und die Stimulation der Fußreflexzonen zählen zu den einfachsten und zugleich wirkungsvollsten Mitteln, allerlei körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken und sich fit zu halten. Man bedenke nur, was unserer Füße leisten müssen: 26 Knochen, fast 30 einzelne Muskeln und viele Bänder und Sehnen nehmen das Körpergewicht sanft auf, verteilen und federn es ab. Das ist wichtig – immerhin wirkt beim Joggen oder Laufen auf die kleine Fläche von Ferse und Ballen bis zum Vierfachen des Körpergewichts ein.

Stark und sicher gehen – kein Geheimnis

Diese Strapazen ein Leben lang ohne Verletzungen durchzustehen – im wahrsten Sinn des Wortes –, ist eine wahre Herkulesaufgabe. Sie zu meistern hilft goFit. Die Matte aus hochwertigem Kunststoff ist einem Kiesstrand nachempfunden. Wer darauf geht – in Strümpfen oder barfuß, regt die Fußreflexzonen an, stärkt Muskeln und innere Organe und geht sicherer.

Selbst bei Haltungsschäden hilft goFit, erklärt Professor Edward Senn, ehemaliger Chefarzt der Physikalischen Medizin des Klinikums Großhadern und Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin in München. Nach seinen Worten trainiert die Matte die aufrechte Haltung, schult das Körpergefühl und aktiviert die dazu erforderlichen Muskeln. Auf diese Weise sorgt das regelmäßige Aktivieren der Fußsohlen mit der goFit-Matte für eine Korrektur der Fehllage und wirkt positiv auf die Wirbelsäule ein.

Es sei in Fachkreisen bekannt, dass „die Informationen aus der Fußsohle und den Gelenken des Fußes, aber auch des Unterschenkels, Wesentliches zur aktiven aufrechten Haltung und zur Koordination der Gleichgewichtsreaktionen“ beitragen. Das Gehen auf der Matte könne also Gleichgewicht und aufrechte Haltung fördern.

Energie und Abwehrfähigkeit gesteigert

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 goFit-Matte 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.

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

Über die goFit Naturheilmatte (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.