



GoFit

Gesundheitsmatte

**Druckmassage für Ihre Füße
verbessert Ihre Gesundheit
fördert Ihr Wohlbefinden
steigert Ihre Vitalität**

www.gofit-gesundheitsmatte.com

Füße, Wunderwerk der Natur

Die Füße müssen ein Leben lang Höchstleistungen bringen, dabei werden sie häufig vernachlässigt. Während unsere Vorfahren täglich viele Kilometer barfuß über unebenes Gelände liefen, haben wir heute den Kontakt zum Boden verloren. So schränken Schuhe den Fuß in seiner Bewegung ein und lassen die Fußmuskulatur erschlaffen.

An den Fußsohlen besitzen wir mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht. Viele tausend Nervenbahnen leiten Informationen zum zentralen Nervensystem weiter. Die fernöstliche Medizin geht von der Annahme aus, dass Energie-Meridiane den Körper durchziehen und mit der Massage von Akkupressurpunkten die Selbstheilung des Körpers angeregt werden kann.

Diese Zusammenhänge sind wissenschaftlich nicht vollständig nachgewiesen, aber die Reflexzonen zeigen in der Therapie immer wieder ihre erstaunliche Bedeutung. Unbestritten ist, dass die Massage der Fußsohlen den Körper vielseitig entspannt und die Durchblutung fördert.

Barfußlaufen ist ein wichtiges Mittel, mit dem wir täglich unseren Füßen und unserem gesamten Organismus Gutes tun können. Doch nicht jeder hat die Gelegenheit, täglich in der freien Natur barfuß zu laufen. Und nicht für jeden Menschen ist es ratsam, etwa wenn (wie bei Diabetikern) das Verletzungsrisiko reduziert werden muss. Nicht nur in diesem Fall raten wir zur Gesundheitsmatte.



goFit Gesundheitsmatte

Die **goFit Gesundheitsmatte** dient der täglichen Stimulierung unserer Fußsohlen. Durch eine gezielte Druckmassage der Reflexzonen werden die entsprechenden Organe und Körperbereiche wechselweise angeregt oder beruhigt. Atmung, Kreislauf und Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauung werden günstig beeinflusst, Blockaden gelöst. Die **goFit Gesundheitsmatte**, mit den stabilen und widerstandsfähigen Noppen und dem glatten, geschmeidigen Material, unterscheidet sich grundlegend von anderen Massagematten. Das ist auf das außergewöhnliche Material und die besondere Herstellungsweise zurückzuführen. Sie spüren den Unterschied sofort, wenn Sie darauf treten.



Erkenntnisse aus der medizinischen Praxis

Die Effekte der **goFit Gesundheitsmatte** wurden bislang nur in beobachtenden Studien getestet. Bei diesen Tests und auch in der medizinischen Praxis durch Therapeuten und auch Ärzte werden immer wieder positive Veränderungen bei folgenden Erkrankungen beschrieben:

- Arthrose
- Chronische Rückenschmerzen
- Depressionen
- Diabetesvorsorge
- Durchblutungsstörungen
- Erhöhtes Gewicht
- Fibromyalgie
- Gleichgewichtsstörungen
- Herz-Kreislaufbeschwerden und Schwindel
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Makuladegeneration
- Neurologische Krankheiten wie MS, Parkinson
- Osteoporose
- Reizdarmprobleme
- Verdauungsstörung
- Polyneuropathie
- Restless Legs Syndrom
- Schlafstörungen
- Schlaganfall
- Verspannung

Sie fragen sich, wie ein Gerät all diese Vorteile bringen kann?

Die Prozesse, die beim Treten auf der **goFit Gesundheitsmatte** angeregt werden, kann man auf einen Nenner bringen: Verbesserte Atmung, höhere Sauerstoffzufuhr, Erwärmen der Körperregionen, Aktivierung der Körperzellen, Entgiftung. Und die positiven Effekte sind dieselben, egal ob es sich um Nervenzellen, Sinneszellen, Muskelzellen, Organzellen usw. handelt.

goFit Gesundheitsmatte für das Kind

Kinder lieben die **goFit Gesundheitsmatte** und nutzen sie intuitiv. Durch die sensomotorischen Möglichkeiten bietet die **goFit Gesundheitsmatte** (zusammen mit dem SoftBalancePad) gute Möglichkeiten der Förderung:

- Fördert gesundes Wachstum von Kinderfüßen
- Entspannt und beruhigt bei ADS, ADHS
- Hilft bei Konzentrationsdefiziten



Das Soft Balance Pad

Die **goFit Gesundheitsmatte** kann bei Bedarf in das schwarze Soft Balance Pad eingelegt werden. Das Pad besteht aus einem weichen PU-Schaumstoff. Auch bei häufiger Beanspruchung behält das Pad seine Form und seine positiven Dämpfungseigenschaften.

Das Pad ist nicht zwingend notwendig, darum ist es nicht im Lieferumfang enthalten. Die Übungen gemeinsam mit Matte und Pad durchzuführen, hat aber viele Vorteile:

- Der Härtegrad der Noppen wird gemindert (das ist für Menschen relevant, die sehr druckempfindlich sind).
- Die Gelenke werden geschont.
- Der Federungseffekt erzeugt eine permanente Anspannung und Entspannung der tiefliegenden Muskulatur.
- Der instabile Untergrund fördert die aufrechte Körperposition, Körperspannung und Kraft und begünstigt die Balance und Körperwahrnehmung.
- Die Rückenmuskulatur wird entspannt.



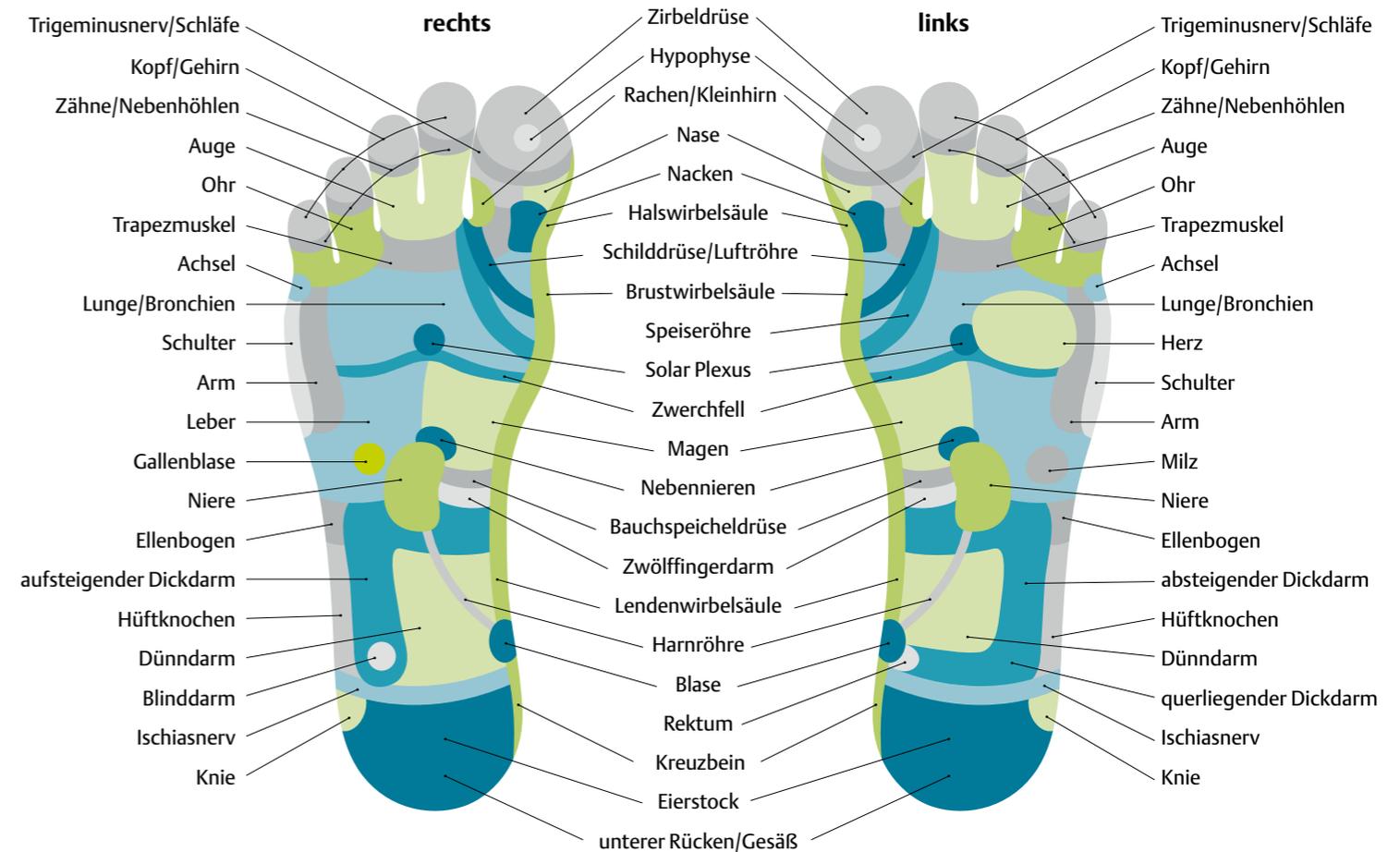
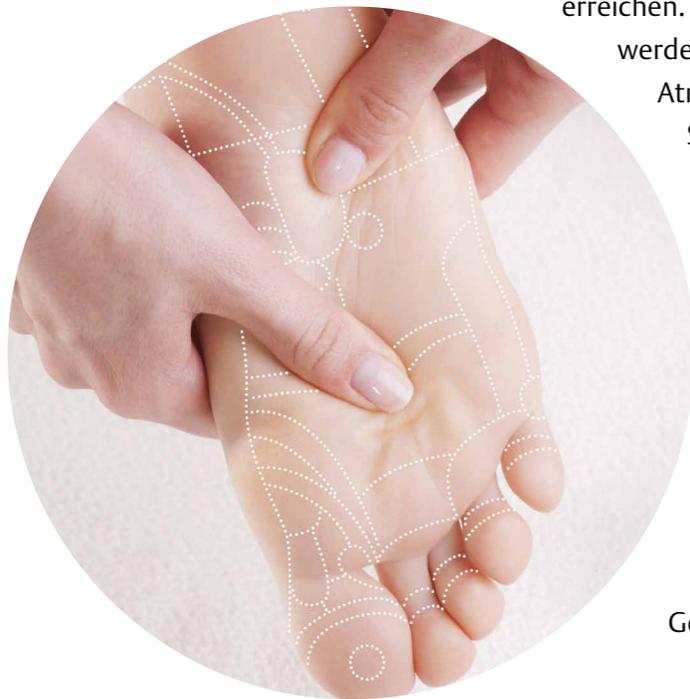
Stimulation durch Fußreflexzonen

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Erkenntnis, dass es für jedes Organ und alle Systeme im Körper eine entsprechende Reflexzone an den Fußsohlen gibt. Ähnlich der Akupressur werden bei der **goFit Gesundheitsmatte** Druckpunkte der Fußunterseite stimuliert, um mit dem Unterschied, dass hier alle Reflexzonen der Füße mit unterschiedlich hohen Noppen aktiviert werden.

In der chinesischen Medizin geht man davon aus, dass es sehr viele Anfangs- und Endpunkte von Energiebahnen (Meridiane) an den Fußsohlen gibt. Hier vermutet man die meisten Reflexpunkte des Körpers (insgesamt 60 Punkte), die massiert werden können.

Über diese Punkte sind alle Stellen im Körper zu erreichen. Organe und Körperbereiche werden angeregt oder beruhigt, Atmung, Kreislauf, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauung günstig beeinflusst, Blockaden werden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die regelmäßige Druckmassage der Fußreflex-Punkte steigert nach dieser Auffassung nicht nur die körpereigene Energie, sondern ist eine der wirkungsvollsten Methoden der persönlichen Gesundheitsvorsorge.



Leistungsfähigkeit erhalten, Krankheiten vorbeugen

Langes Sitzen oder Stehen im Beruf

Langes Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz versetzt die Rückenmuskulatur, innere Organe (wie den Darm), Augen und Gehirn unter Stress. Körperliche Schmerzen sowie überanstrengte Augen können auf Dauer die Leistung mindern und im schlimmsten Fall zu Folgeerkrankungen führen. Hier gilt es, präventiv zu arbeiten oder spätestens bei auftretenden Symptomen direkt zu reagieren. Eine „bewegte Pause“ mit einem kurzen „Spaziergang“ auf der **goFit Gesundheitsmatte** beugt vor, entspannt und lockert.

Auch für Berufsgruppen, die lange stehen und deren Füße überstrapaziert sind, wird der tägliche Gang auf der Matte empfohlen. Der Massageeffekt verbessert die Blutzirkulation, erzeugt Glückshormone und verschafft ein Gefühl von Wellness. Zusätzlich wird unser Darm mit seinem empfindlichen Gleichgewicht in seiner Tätigkeit unterstützt.

Freizeit, Bewegung und Sport

In der Freizeit und beim Sport möchte man die Leistungsfähigkeit entweder zurückerlangen, erhalten oder sogar einen Anstieg erzielen. Die **goFit Gesundheitsmatte** aktiviert, erwärmt und fördert die Zellbewegung. Sie bringt den Stoffwechsel in Gang und unterstützt die Entschlackung. Diese Wirkungszusammenhänge spielen nicht nur eine Rolle für Muskeln, Sehnen und Gelenke, sondern auch für unsere inneren Organe. Wenn die Zellen durch die Reize an der Fußsohle aktiviert werden, können sich Muskel- und Bindegewebe entwickeln.

All diese multiplen Effekte sind mit wenig Zeitaufwand zu erreichen.

Nutzung der goFit Gesundheitsmatte

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Die meisten Menschen sind schnell von den Eigenschaften der **goFit Gesundheitsmatte** begeistert, denn es ist sofort ein Effekt zu spüren, meist in Form von starkem Kribbeln. Dieser Effekt des Kribbelns flacht mit der Zeit ab, da wir uns daran gewöhnen und bei Gewöhnung unser Gehirn auf „Autopilot“ umstellt. Das heißt aber keinesfalls, dass die **goFit Gesundheitsmatte** ihre positiven Eigenschaften mit der Zeit verliert. Im Gegenteil, das Training auf der Matte hält Sie kontinuierlich fit.

Damit dieses wertvolle Trainingsgerät nicht unter dem Sofa in Vergessenheit gerät, sollten Sie die Übungen als festes Ritual in ihren Alltag integrieren. Am besten, Sie ersetzen damit eine „schlechte“ Gewohnheit (verbringen Sie nicht den kompletten Fernsehabend liegend auf dem Sofa, sondern integrieren Sie dabei Übungen auf der Matte). Für alle Änderungen in unserem Leben braucht es Geduld.

So glauben Neurowissenschaftler: Erst, wenn etwas 66-mal regelmäßig getan wird, haben wir es fest in unseren Alltag eingebaut. Drei Schritte sind dazu wichtig: Lust – Belohnung – Wiederholung. Diese „66-mal-Methode“ hilft Ihnen nicht nur beim Gebrauch der **goFit Gesundheitsmatte**, sondern auch bei allen anderen Lebensbereichen der Gesundheitsvorsorge (beim Sport, beim Abnehmen, bei der Mundhygiene).

Konkrete Tipps für die Anwendung

- Trinken Sie vor und nach den Übungen jeweils ein Glas Wasser. Damit fördern Sie den Stoffwechsel und die Entgiftung Ihrer Zellen.
- Treten Sie mit der ganzen Fußfläche auf und nutzen Sie dabei die gesamte Matte mit ihren unterschiedlichen Noppen.
- Bewegen Sie beim Treten rhythmisch die Arme.
- Lassen Sie den Atem gleichmäßig fließen (auch bei Schmerzen), damit der Energiefluss im Körper nicht blockiert wird und der Effekt der Fußreflexe in alle Körperregionen gelangt.
- Treten Sie 2-mal täglich auf der Matte und steigern Sie (je nach körperlicher Verfassung) die Übungszeiten von einer Minute auf 10-15 Minuten.
- Falls Sie Einschlafprobleme haben, sollten Sie nicht zu spät am Abend auf die Matte treten.
- Beim Restless-Legs-Syndrom können Sie zur Verbesserung auch nachts auf die Matte gehen, aber nicht länger als etwa 1-2 Minuten.



Der richtige Druck

Das eigene Körpergewicht sorgt dafür, dass der Druck auf die Reflexpunkte in der richtigen Art stattfindet. Im Reflexpunkt eines anfälligen Organs kann sich eine Reaktion zeigen. Das ist normal. Man kann in diesem Fall eine Reflexzone auch gezielt bearbeiten. Unterbrechen Sie das Training also nicht sofort, sondern hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falls sich Ihre Schmerzen deutlich und anhaltend verschlimmern, sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen oder mit den Übungen pausieren.

Der besondere Druck ist eine der markanten Eigenschaften der **goFit Gesundheitsmatte**, darin unterscheidet sie sich von anderen Massagegeräten. Die Erfinder hatten zum Ziel, den Daumendruck des Therapeuten nachzuempfinden. Das gelang durch ein sehr aufwändiges Produktionsverfahren, in dessen Folge der richtige Druck über Jahrzehnte bestehen bleibt, auch bei hoher Belastung und hohen Temperaturen.



Wir empfehlen, mit dem ganzen Fuß und dem eigenen Körpergewicht quer über die Matte zu treten. Nutzen Sie dabei alle Noppen. Nach Bedarf kann eine Stelle mit einer passenden Noppe gezielt massiert werden.



Extrem langlebig

Ohne Giftstoffe

Geruchsneutral

Die Qualität

Die **goFit Gesundheitsmatte** wird nach hohen Qualitätsstandards in Österreich handgefertigt. Sie wird gegossen (und nicht geschäumt, wie andere Massagematten) und ist damit in der Herstellungsweise einzigartig. Das Ergebnis ist ein Elastomer, mit exakt definierten Eigenschaften (Material und Werkstoffidentifizierung, geprüft durch OFI Technologie & Innovation GmbH und Polymer Competence Center Leoben GmbH).

Nur bestes Material und handwerkliches Können erzielen die notwendigen Eigenschaften der **goFit Gesundheitsmatte**. Sie muss dem Körpergewicht standhalten und dauerhaft den erforderlichen Gegendruck bieten. Und selbstverständlich darf das Material keine Giftstoffe enthalten, die über die Fußsohlen in den Organismus gelangen können.

Nur das Label „goFit“ garantiert hohe Qualität. Achten Sie darum beim Kauf auf das Original, mit dem gewellten Rand und der Prägung auf der Unterseite der Matte.

Pflege

Die **goFit Gesundheitsmatte** ist mit einer hautfreundlichen Schutzschicht überzogen. Zur Vermeidung einer Unfallgefahr können Sie die Matte vor dem ersten Gebrauch mit Wasser reinigen. Ansonsten reinigen Sie die Matte mit einem handelsüblichen Desinfektionsmittel oder mit Seife. Die Oberfläche der Matte wird dadurch nicht beschädigt. Vermeiden Sie aber Scheuermittel, betreten Sie die Matte nicht mit Schuhen und schützen Sie sie vor den scharfen Krallen ihrer Haustiere.

Bewertungen

Sehleistung bei Makuladegeneration verbessern

Ursula Büchler (Augenoptikermeisterin mit Schwerpunkt Sehtherapie und Sehtraining)

Durch Zufall entdeckte Ursula Büchler die positive Wirkung der goFit Gesundheitsmatte bei Makuladegeneration. Durch eine stimulierende Fußreflexzonenmassage, so lautet ihre Erfahrung, werden Netzhautzellen innerhalb weniger Minuten aktiviert.

Ihre Erklärung zur Wirkungsweise der goFit-Matte auf Augen und Makuladegeneration:

„Bei älteren Menschen fließt das Blut im gesamten Körper und damit auch in der Makula deutlich langsamer. Die Aktivierung durch die goFit Gesundheitsmatte bewirkt eine bessere Durchblutung. Der Abtransport der Schlackenstoffe wird verbessert, wichtige Nährstoffe gelangen in die Zellen. Dadurch ist eine Aktivierung der einzelnen Sinneszellen bemerkbar. Durch diese Vorgänge im Körper kommt es zu einer spürbaren Verbesserung der Sehkraft.“

Diabetes Polyneuropathie: Symptome lindern

Professor Dr. Curt Diehm (Ärztlicher Direktor in der Max-Grundig-Klinik in Bühl nahe Baden-Baden außerplanmäßiger Professor an der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg und ehem. Vorsitzender der Deutschen Liga zur Bekämpfung von Gefäßerkrankungen).

Professor Dr. Curt Diehm nutzt die goFit Gesundheitsmatte, obwohl er kein entsprechendes Krankheitsbild hat.

Seine Beurteilung: *„Sie regt Durchblutung an, und das ist schon mal kein Fehler.“*

Patienten mit Diabetes Polyneuropathie lässt der renommierte Internist auf der goFit-Matte gehen. Er erklärt: *„Zu deren Symptomen gehört ein Taubheitsgefühl in den Füßen. Betroffene Personen verlieren sozusagen den Kontakt zum Boden und werden unsicher beim Gehen.“* Professor Dr. Curt Diehm kann nur von Einzelfällen berichten, weil es bislang noch an prospektiven wissenschaftlichen Untersuchungen fehlt. Aber seine Patienten berichteten von einem positiven Gefühl in den Füßen, sagt der Professor. *„Das Gehen auf der Matte lindert offensichtlich ihre Symptome, sie gehen wieder sicherer.“*

Erhalt der sportlichen Aktivität

Dr. med habil. H. Kuppardt (Priv.-Doz. Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin)

Dr. Hansjörg Kuppardt ist mit 80 Jahren noch aktiver Läufer mit Strecken von 800m bis 10km. 2010 bekam er nach einem Muskelfaserriss in der Kniebeugenmuskulatur erhebliche Kniebeschwerden, die ein Training nur noch eingeschränkt möglich machten. Klinisch ergab sich eine Gonarthrose im Stadium I. Die konservativen Therapien haben keinen Durchbruch gebracht. Seit 2017 nutzt er zweimal täglich jeweils 10 Minuten die goFit Gesundheitsmatte und ist seitdem beschwerdefrei.“ Er nimmt mittlerweile wieder regelmäßig (und komplikationslos) an Wettkämpfen teil, so auch 2019 an den deutschen Seniorenmeisterschaften (Ergebnis: Platz über 1.500m in der Altersklasse 80).

Dr. Hansjörg Kuppardt erklärt sich den positiven Effekt der goFit Gesundheitsmatte als optimale Synthese von Belastung, Entlastung und Wiederherstellung (als Prävention). Den größten Nutzen erkennt er darin, die Matte vorbeugend zu nutzen. *„Als habilitierter Schulmediziner und Facharzt für Sportmedizin und Physikalische und Rehabilitative Medizin sehe ich nach wie vor für alternative medizinische Methoden genügend Möglichkeiten (...) dazu gehört unbedingt auch die goFit Gesundheitsmatte.“*

Schmerzreduzierung bei Arthrose

Josef Stuhler (Apotheker der Marien-Apotheke im bayerischen Wertingen)

Der Apotheker leidet sportbedingt an Arthrose in der Hüfte und im Knie. Vor vielen Jahren hat er die goFit Gesundheitsmatte entdeckt. Er empfiehlt sie seitdem den Kunden in seiner Apotheke und benutzt sie auch selbst. Josef Stuhler sagt: *„Seit ich regelmäßig die Matte nutze, geht es mir deutlich besser.“*



Impressum: Hofer'sche Sanvithek (2021) - www.sanvithek.de
Bildquellen: Sanvithek (Marion Ullmann) - Fotolia

Hinweis:

Die **goFit Gesundheitsmatte** kann bei schweren Erkrankungen eine ärztliche Diagnose und eine notwendige medizinische Therapie nicht ersetzen, sie kann aber die medizinischen Maßnahmen unterstützen und den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen.

In folgenden Fällen raten wir, sich mit Ihrem Arzt abzustimmen:

- Fieberhafte Infekte
- Offene Füße
- Risikoschwangerschaften
- Thrombosen

ISO Fit
die Gesundheitsinnovation
aus der 

Herstellung und Vertrieb

Hofer'sche Sanvithek

Bahnhofstraße 2

D-85567 Grafing

T +49 (0)8092 850891

info@sanvithek.de

www.gofit-gesundheit.com

www.gofit-gesundheitsmatte.com