

Expertisen zur goFit Gesundheitsmatte

Bewertung durch Prof. Dr. med. Curt Diehm (Oktober 2021)

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 Liga zur Bekämpfung von Gefäßerkrankungen

Der Internist lässt seine Patientinnen und Patienten mit Diabetes Polyneuropathie auf der goFit Gesundheitsmatte treten. Er betont, dass es leider keine Studien zum Thema gibt, berichtet aber von Fällen aus seiner Praxis, wonach seine Patienten positive Gefühle schildern, wenn sie auf der Matte treten. „Das Gehen auf der Matte lindert offensichtlich ihre Symptome, sie gehen wieder sicherer.“

Bewertung durch Dr. Tomatschger, Gailtalklinik Hermagor (Juli 2022)

Die Klinik ist spezialisiert auf Neuro-Rehabilitation von Erwachsenen (bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems).

Patient*innen mit Missempfindungen aufgrund einer Polyneuropathie, nach Schlaganfall, etc. gaben in der Klinik durchwegs positive Rückmeldungen nach dem Training, ihre Füße wieder besser wahrzunehmen. Den Einsatz der goFit Gesundheitsmatte sieht der Arzt als gute Ergänzung zu seinem Rehabilitationsprogramm.

Bewertung Dr. med. Aleksander Stosic, Mag. Dr. Sc. (Oktober 2005)

Allgemeinarzt für Orthopädie und Sportmedizin Verwaltungsabteilung, Rijeka, Kroatien
Mitglied der Kroatischen Orthopädischen Gesellschaft

Dr. med. Aleksander Stosic beschreibt in seinen Ausführungen 7 Effekte:

1. Effekt · bessere Durchblutung

Bereits nach 3 – 5 Minuten Gehen auf den Matten ist eine verbesserte Durchblutung erkennbar. Testpersonen beschrieben unterschiedliche Gefühle in den Füßen und Beinen, vor allem aber **Gefühle von Kitzeln, „Nadeln und Stiften“, Wärme, prickelnder Durchblutung und Unempfindlichkeit** und eine **Verringerung von Schmerzen in den Füßen und Beinen**. Dies ist ein praktisches Zeichen dafür, dass sich die Blutversorgung der Venen und Arterien in den Füßen und Beinen verbessert hat.

Die medizinische Erklärung: Das Gehen auf der unregelmäßigen Oberfläche der goFit Gesundheitsmatte (was dem Gehen auf einem Kieselstrand ähnelt) erhöht die Beweglichkeit der Gelenke in den Füßen. Knöchel und Beinmuskeln sind stark aktiviert. **Durch die verstärkte „Muskelpumpe“ wird das Blut schneller von den Kapillaren und kleinen Venen der Füße zu den**

größeren Venen in den Beinen in Richtung des Herzens gedrückt, die Wirksamkeit der Blutgefäße wird erhöht. Beim Gehen auf einer harten, ebenen Oberfläche wurde keines der oben genannten Ergebnisse erzielt.

Aus diesen Gründen wird eine klinische Anwendung der Matte als vorbeugende oder therapeutische Behandlung für fast alle Durchblutungsstörungen in Füßen und Beinen sowie Krampfadern und Ödemen empfohlen. Diese Empfehlung würde auch für Patienten mit drohenden Herzerkrankungen und Ödemstauungen in den Unterschenkeln gelten.

2. Effekt · mehr Beweglichkeit

Ein weiterer Aspekt betrifft das **Wachstum und die Entwicklung der Füße bei Kindern** (insbesondere vom ersten bis zum vierten Jahr). Wir haben Kinder mit Pathologie in unsere Forschung aufgenommen: Kinder mit angeborenen Deformationen wie Metatarso-Adductus oder „Sichelfuß“ und Pes equinovaris (Klumpfuß), einschließlich funktioneller Pathologie (umgekehrte Füße beim Gehen). Sie gingen täglich mindestens 10 – 15 Minuten täglich auf der Matte. und zeigten danach **eine bessere Fußbildung und mehr Beweglichkeit** als gleichaltrige Kinder, die nicht auf unregelmäßigen Oberflächen gingen. Die postoperative Genesung war schneller und mit weniger Komplikationen verbunden.

Bis heute sind die Gründe für die Schwäche der Entwicklung der Füße von Kindern im Vergleich zur Entwicklung früherer Generationen (vor 30 oder mehr Jahren) unbekannt. Der einzig mögliche Grund ist das Gehen hauptsächlich auf unnatürlichen, harten, flachen, harten Oberflächen (Keramikfliesen und andere harte Steinoberflächen, Parkett, Zement, Asphalt usw.), was den Extero- und Proprio-Rezeptoren nicht ermöglichen, stimulierende Informationen zu erhalten, die für eine normale Entwicklung notwendig sind).

3. Effekt · Stärkung der Fuß- und Beinmuskulatur

Die **unregelmäßige Oberfläche und die Elastizität des Materials unterstützen die Stärkung der Fuß- und Beinmuskulatur**. Dies kann auch bei der Behandlung größerer Deformitäten der Füße (d.h. gefallene Bögen) festgestellt werden. Die besten Ergebnisse konnten bei Kindern und Jugendlichen beobachtet werden, die mit umgestürzten Bögen (Pedes planovalus), in Verbindung mit der goFit Gesundheitsmatte und in Kombination mit orthopädischen Korrektur einlagen oder orthopädischen Korrekturschuhen behandelt wurden.

4. Effekt · Dehnung von Sehnen und Weichteilen

Der vierte Effekt beim Gehen auf der goFit Gesundheitsmatte betrifft das **Dehnen von Sehnen und anderen Weichteilen der Füße**. Benutzer der Matte beschrieben diesen Effekt als entspannend und als Verringerung und (andere Personen als völliges Verschwinden) der Spannung in den Füßen und Beinen.

Die klinische Anwendung dieses Dehnungseffekts eignet sich:

- **für verkürzte Fußsehnen (insbesondere bei Plantarer Aponeurose)**
- **bei Fußdeformitäten** durch Überanstrengungssyndrom von Fuß und Beinen (insbesondere durch Fascitis plantaris)
- bei bestimmten **neurologischen Erkrankungen**, mit Steifheit der Füße und Muskelkrämpfen (Zustände nach einem Schlaganfall, durch Multiple Sklerose, durch bestimmte Tumoren,

zerebrale Lähmung, Poliomyelitis usw., dann durch postoperative Operationen und schwere Verbrennungen an den Füßen usw.)

Die Matte ist für alle Athleten nützlich, zur Dehnung und Entspannung von Sehnen und Muskeln der Füße und Unterschenkel. Die Matte kann außerdem Kindern und Jugendlichen empfohlen werden, die zu schnell wachsen, denn sie ist eine **ideale Dehnübung für die verkürzten Sehnen des Fußes, die durch schnelles Wachstum verursacht werden.**

5. Effekt · Massage und Stimulation von Reflexzonen

Die Matte wurde von der Mehrheit der Testpersonen als überzeugendes Mittel zur Massage und Stimulation von Reflexzonen auf den Fußsohlen bezeichnet. Die häufigsten genannten Effekte: **bessere Verdauung und regelmäßiger Stuhlgang, leichteres Einschlafen, besseres Urinieren, allgemein besseres Lebensbewusstsein und aktiver Zugang zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben, weniger pessimistische und depressive Gedanken. Verminderte und kürzere Dauer von Schmerzen (Rückenschmerzen und anderen Schmerzen der Wirbelsäule, der Gelenke und Beine), leichteres Atmen, ein Gefühl der Entspannung, die Rückkehr der Kraft usw.**

Die medizinische Erklärung dieser Effekte werden in der östlichen als auch in der westlichen Literatur immer häufiger erkannt und so beschrieben, **dass praktisch alle inneren Körperorgane ihre Reflexzonen an den Fußsohlen haben.** Einige dieser Effekte wurden in jüngster Zeit wissenschaftlich nachgewiesen (d. h. besseres Wasserlassen nach Akupressur-Stimulation der Fußreflexzonen).

Die Matte ist allen Sportlern und Hobbysportlern als universelle Reflextherapie nach ihren Aktivitäten zu empfehlen. Einsatzmöglichkeiten ergeben sich auch in Fitness- und Wellnessräumen, Turnhallen und allen anderen Orten, in denen sportliche Aktivitäten stattfinden.

6. Effekt · verbesserte Mikro- und Makrozirkulation bei Diabetes

Der sechste Effekt bezieht sich auf **Diabetiker in den Anfangsstadien.** Bei der Untersuchung der Auswirkungen der goFit Gesundheitsmatte stellten wir fest, dass viele Diabetiker sehr zufrieden waren. Einige dieser Patienten hatten **nach der Therapie eine erhebliche Senkung des Glukosespiegels in Blut und Urin** (einige von ihnen konnten die Insulindosis nach Rücksprache mit ihrem Arzt nach der Therapie reduzieren).

Die Schädigung bei Diabetikern wird durch die Verringerung der Bewegung in den Zehen (Steifheit oder Kontraktionen) verursacht, der Blutfluss nimmt ab und pathologische Substanzen verbleiben in den peripheren Teilen des Fußes. Der Verlust der Substanzen, die für einen metabolischen und katabolen Stoffwechsel im Blutversorgungssystem sorgen, kann für die Weichteile sehr aggressiv sein. Die medizinische Erklärung für eine Anwendung der Matte bezieht sich auf eine **verbesserte Durchblutung, eine Verringerung der Blutstauung** (die pathologische Glukosekomponenten und nicht physiologische Katabolien enthält) und auf die **Mikrozirkulation in den Füßen.**

Aufgrund der Empfindlichkeit der Fußhaut benötigen die meisten Diabetiker eine elastischere und weichere Konsistenz, was für die Matte spricht.

Die Matte können alle Diabetiker in der Anfangsphase anwenden (die keine Amputationen haben). Es lässt sich damit Zeit und physiologische Möglichkeiten gewinnen, **um die Zehen und Gelenke beweglich zu halten.** Durch tägliches Gehen auf der Matte werden eine bessere **Mikro- und Makrozirkulation sichergestellt und diabetische Wunden verhindert.**

7. Effekt · Aktivierung der Fußrezeptoren

Der siebte Effekt betrifft den **positiven Einfluss auf die proprio- und exterozeptive Struktur der Füße** und auf die somato sensoren (viszerale Sensibilität). Ein Teil der Testpersonen, die meisten **mit neurologischen Erkrankungen (Multiple Sklerose, Parkinson, Para und Hemiparese mit unterschiedlichen Ursachen, Kinder mit Hirnlähmung usw.)** fühlten sich **nach dem Gehen auf der Matte stabiler** und hatten mehr Vertrauen in ihren Zustand und ihre Schritte. Ihr **Gleichgewicht** während der Tests (Romberg-Test mit einem statischen Stabilometer) **war ebenfalls besser**. Einige Probanden brauchten sogar weniger Medikamente gegen Schwindel, was sie zusätzlich zu einem aktiveren Leben motivierte.

Bei neurologischen Erkrankungen handelt es sich hauptsächlich um eine Verringerung der Funktionen mehrerer Zentren des Haltungskontrollsystems (Funktionsdefizite, die neu entwickelt und erneut aktiviert werden müssen). Wenn wir wissen, dass der regulative Hauptmechanismus der Haltungskontrolle vor allem den Knöchel steuert, ist klar, dass jeder Effekt der Aktivierung der Fußrezeptoren eine grundlegende Therapiebehandlung für die Entwicklung und eventuelle Wiederherstellung verlorener Funktionen der Haltungskontrolle darstellt. Wenn man Dehnen und Entspannen der Weichteile der Füße hinzufügt, ist es für einige Patienten (mit Spastik) einfacher, die therapeutische Verbesserung zu verstehen.

Die klinische Anwendung der Matte ist für alle Störungen der Haltung und der Haltungskontrolle zu empfehlen (bei postoperativen Zuständen der Knie, der Knöchel und der Füße einschließlich der Hüften, bei neurologischen Erkrankungen vom Typ Multiple Sklerose, zerebralen Lähmungen, Muskeldystrophie, Verletzungszuständen oder nach Operationen am Gehirn, nach Schlaganfällen und Lähmungserscheinungen (natürlich nur bei Mobilität des Patienten)).

Hinweis zu den Ausführungen von Dr. med. Aleksander Stosic, Mag. Dr. Sc.: Der Arzt hat zusammen mit Rainer und Dietlinde Haverkamp das Prinzip der Kunststoffmatte „Sobna plaža“ (deutsch: „Vita Beach“) nach dem Vorbild von Steinen entwickelt. Rainer und Dietlinde Haverkamp haben später die Herstellungsweise modifiziert und sich aus Gründen der Qualität für das aufwändige Gussverfahren entschieden und für dieses neue Produkt das Label „goFit Gesundheitsmatte“ gewählt.

Untersuchung im Rahmen einer Dissertation

Leitung: Prof. Dr. Edward Senn (München)

2015 wurde unter Leitung von Prof. Dr. Edward Senn (München) nach der Befragung von Patienten eine gutachterliche Beurteilung (im Rahmen der Dissertation von Frau C. Güttner) zur Bewertung der Testpersonen erstellt.

In der Studie wird deutlich, dass die Reaktion der Patienten nach dem Treten aus der goFit Gesundheitsmatte durchwegs positiv, meist sogar mit begeisterter Einstellung erfolgte. Die Mehrzahl der Probanden gaben ihre Begeisterung und Überraschung über die Wirksamkeit der goFit Gesundheitsmatte zum Ausdruck. Die wissenschaftliche Einordnung der Ergebnisse:

Indikationen, wissenschaftlich einleuchtend

- Durchblutung
- Verbesserung der Darmtätigkeit, Herzfunktion und Atmung

- rehabilitative Ertüchtigung
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Konstitutionelle, situative und schmerzreflektorische Muskelverspannung
- Milde arterielle Hypertonie
- Schlafstörung und Tagesmüdigkeit
- Missempfindungen der Beine bei Polyneuropathien oder Restless legs
- Spannungsschmerz im Kopf (nicht Migräne)

Indikationen, mit zuwenig spezifizierten medizinischen Diagnosen

- Arthrosen der großen Gelenke, hauptsächlich der unteren Extremitäten (höchstens Grad I oder II)
- Venenleiden, beginnende leichte Varizen (bei Venenentzündungen des Oberschenkels kontraindiziert, beim postthrombotischen Syndrom höchstens eine begleitende Maßnahme)
- Schwindel und Gleichgewichtsunsicherheit
- Rücken- und Nackenleiden (spezifische rheumatische Erkrankungen und operativ zu behandelnden Befunde müssen ausgeschlossen werden)
- Gewichtsreduktion

Indikationen, wissenschaftlich nur schwer erklärbar

- Feuchte und trockene Makuladegeneration (möglicherweise erklärbar im Zusammenhang mit einem allgemeinen aktiven Lebensstil)
- Finger-Polyarthrosen
- Echte Migräne

Positive Beurteilungen der letztgenannten Beschwerden lassen sich, so glaubt Dr. Edward Senn, auf der Basis einer unspezifischen Aktivierung der Sensomotorik, und des vegetativen Nervensystems bzw. einem Interesse zur Selbstbeteiligung bei der Linderung des Problems erklären.

Wissenschaftliche Interpretation

(...) „Die verschiedenen und vielfältigen Wirkungen können mit dem Ausdruck der umfassenden Aktivierung zusammengefasst werden: aktiver und passiver Bewegungsapparat, Sinnesorgane, Vegetativum, Emotionalität, höherer Hirnleistung wie Eigenaktivität und Eigenverantwortung (...) Die beschriebenen positiven Auswirkungen beziehen sich deutlich mehr auf subjektive Beschwerden oder Leistungen als auf objektivierbare Befunde. Es dominieren die sich überraschenden positiven Erfahrungen (z.T. schon nach wenigen Anwendungen). Eigentliche objektive Trainingserfolge wären erst nach mehreren Wochen zu erwarten.“

Persönliche Empfehlung von Prof. Dr. med Senn

„Bei der Darstellung der Wirkungsweise der goFit Matte (goFit Gesundheitsmatte, das Original, Anm. Maria Weininger) soll weniger von den Reflexzonen der Fußsohle als von der Matte an sich mit der starken Aktivierung der verschiedenen Systeme des Körpers ausgegangen werden.“

Arthrose

Dr. med habil. H. Kuppardt, Priv.-Doz.

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin

„Ich bin 80 Jahre alt und aktiver Läufer mit Strecken von 800m bis 10km. 2010 bekam ich nach einem Muskelfaserriss in der Kniebeugenmuskulatur erhebliche Kniebeschwerden, die ein Training nur noch eingeschränkt möglich machten. Klinisch ergab sich eine Gonarthrose im Stadium I. 2013 erwarb ich die goFit Gesundheitsmatte und übte konsequent täglich zweimal jeweils 10 Minuten. Nun wende ich die Matte seit 2017 an und bin immer noch beschwerdefrei.“

Bis zum Zeitpunkt, als Priv.-Doz. Dr. med. habil. Hansjörg Kuppardt aus Leipzig mit dem Training auf der goFit Gesundheitsmatte begann, hatte keine der umfangreichen konservativen Therapien einen Durchbruch gebracht. Er nimmt mittlerweile regelmäßig (und komplikationslos) an Wettkämpfen teil, so auch 2019 an den deutschen Seniorenmeisterschaften (Ergebnis: 3. Platz über 800m und 2. 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.“*

Der Arzt bezieht sich in seiner Empfehlung auf folgende Prozesse:

Die moderne pathogenetische Konzeption der Gonarthrose geht davon aus, dass es sich bei der Entwicklung um einen komplexen metabolischen Ablauf handelt. Es spielten neben rein mechanischen Prozessen auch endokrine, genetisch traumatische und Stoffwechselfaktoren eine wesentliche Rolle. Der Synovia komme neben ihrer Funktion als Gelenkschmiere auch noch eine wichtige Rolle als Transitstrecke zwischen Synovialis und Knorpel zu. Dr. Hansjörg Kuppardt ist davon überzeugt: Alle Maßnahmen sind erfolgreich, die eine Durchblutung und die Stoffwechselfunktion der Gelenkkapsel verbessern.

Die Gonarthrose im Stadium I zeige noch keine wesentliche Gelenkspaltverschmälerung, Schädigung der Knorpeloberfläche seien noch gering, sagt Dr. Hansjörg Kuppardt. Allerdings ergebe sich dabei bereits eine Schmerzsymptomatik und die subjektive Wahrnehmung einer Einschränkung der Körperbewegung. Das wiederum habe eine reflektorische Hemmung und eine eingeschränkte Aktivität zur Folge. Die Muskulatur werde geschwächt, das Gelenk nicht mehr ausreichend stabilisiert. In diesem Stadium müsse eine Wiederherstellung der Muskelfunktion das Hauptziel der Behandlung sein, sagt Dr. Hansjörg Kuppardt.

Neben Maßnahmen durch Therapeuten (bei denen der Patient weitestgehend passiv ist) sollten auch Therapien angewendet werden, bei denen die Betroffenen aktiv beteiligt sind, sagt Dr. Hansjörg Kuppardt. Aus diesem Gesamtzusammenhang leitet er seine Empfehlung für den Einsatz der goFit Gesundheitsmatte ab. Sie stehe immer zur Verfügung und sei einfach in der Anwendung. Die Struktur

mit den unterschiedlich hohen und breiten Noppen biete die Möglichkeit, die Druckbelastung zu variieren.

Für den Erfolg einer Fußreflexionentherapie fehle es derzeit zwar noch an fundierten Studien und eine Verallgemeinerung freilich sei nicht möglich, erklärt Dr. Hansjörg Kuppardt. Den positiven Effekt der goFit Gesundheitsmatte sehe er aber in den komplexen Zusammenhängen.

Der Mediziner plädiert daher dringend dafür, dass sich die Wissenschaft den Effekten der Fußreflexzonenmassage im Allgemeinen und den Möglichkeiten der goFit Gesundheitsmatte im Besonderen widmet.

Trockene Makuladegeneration

Ursula Büchler

Augenoptikermeisterin, Optometristin

„Ich habe eine Praxis für Psychotherapie. Nach 30-jähriger Berufserfahrung als Augenoptikermeisterin und Optometristin habe ich meine integrative Sehtherapie entwickelt. Zu mir kommen Menschen mit Augenproblemen und seelischen Problemen, unter anderem auch viele Menschen mit Makuladegeneration.

Da ich in meiner Praxis die Menschen seelisch und körperlich über Bewegung und Atmung aktiviere, habe ich die Betroffenen auf die goFit Gesundheitsmatte gestellt und sie 2 Minuten drauf laufen lassen. So entdeckte ich durch Zufall, dass die Stimulierung der Fußreflexzonenpunkte innerhalb weniger Minuten bei einer trockenen Makuladegeneration eine Art Aktivierung der Netzhautzellen bewirkt. Alle Betroffenen berichteten von einem energetischen Kribbeln an den Knöcheln, was dann weiter über die Knie bis in den Kopfbereich bemerkbar war.

Die anschließend gemessene Sehleistung war in allen Fällen deutlich verbessert. Menschen, die zu Beginn nur 20% Sehleistung hatten, konnten plötzlich Seezeichen von 40% und mehr lesen. In einigen Fällen stieg die Sehleistung um 200%. Eine Klientin mit einer weit fortgeschrittenen Makuladegeneration konnte die Sehleistung von 20% auf stabile 60% aktivieren.

Ich wollte wissen: Was passiert im Körper und warum sieht der Mensch plötzlich besser, wenn er mit seinen Füßen auf der goFit Gesundheitsmatte tritt? Frau Dr. Töpferwien (Referentin und Spezialistin für Regulationsmedizin) testete daraufhin die Anpassungsfähigkeit auf Reize, die Regulationsleistung des Sympathikus und Parasympathikus, Veränderungen des Hormonsystems und der Aktivität der Hirnareale vor und nach der Benutzung der goFit-Matte. Die Ergebnisse zeigten eine erhöhte Aktivierung und Balancierung in den erwähnten Regulationsbereichen.“

Die trockene AMD ist eine Alterserkrankung bzw. eine Alterserscheinung mit Sehbeeinträchtigung. Diese Erkrankung der Netzhaut ist die Hauptursache der Sehbehinderungen bei den über 60-Jährigen. Unter der Netzhaut entwickeln sich kleine, weißliche oder gelbe Ablagerungen, Verklebungen und Schlacken (sogenannte Drusen).

Studien zeigen, dass eine vitaminreiche Ernährung die Makuladegeneration verlangsamen kann (PRO RETINA Deutschland e. V.). Die Makula ist unter anderem auf die Zufuhr der Aufbaustoffe Lutein, Zeaxanthin und Omega-3-Fettsäuren angewiesen.

Es fehlt zwar ein wissenschaftlich fundierter Wirksamkeitsnachweis, dass das Treten auf der goFit Gesundheitsmatte die trockene Makuladegeneration verbessern könnte. Aber es gibt Messergebnisse, die Ursula Büchler (Augenoptikermeisterin, Optometristin) seit vielen Jahren ermittelt. Danach „verbesserte sich die anschließend gemessene Sehleistung in allen Fällen deutlich“, nachdem die Patienten auf der goFit Gesundheitsmatte trainiert hatten.

Die maximale Verbesserung zeigte sich nach einer Anwendungsdauer von 5-7 Minuten. Bei einer Anwendung von mehr als 7 Minuten konnte die Sehleistung nicht weiter gesteigert werden. An diesem Ergebnis orientiert sich Ursula Büchler in ihrer Empfehlung für Betroffene der trockenen Makuladegeneration mit Trainingseinheiten von 5-7 Minuten zwei- bis dreimal täglich.

Die trockene Makuladegeneration lässt sich also vermutlich gut mit der goFit Gesundheitsmatte bearbeiten, „da durch die Aktivierung der Zellen die Schlacke abgetragen und die Verklebungen gelöst werden können.“ Ursula Büchler rät, 5-7 Minuten auf der Matte zu treten. Länger ist nicht nötig, da sich in diesem zeitlichen Fenster der optimale Effekt zeigt. Man kann die Übungen aber mehrmals am Tag durchführen. Wichtig ist ein bewusst langsames Gehen mit dem ganzen Fuß (also auch Ferse und Ballen). Das Gehen sollte mit bewusster Atmung kombiniert werden, damit der Fluss nicht gestört wird. Leichte Schmerzen werden weggeatmet.

Hintergrund der Erkrankung: Die Netzhaut des Auges ist Teil des Gehirns. Bei älteren Menschen verlangsamt sich normalerweise der Blutfluss in der Makula um 20%. Die Pigmentepithelzellen der Netzhaut werden bei Erden betroffenen Personen schwach, die Zapfen, die für das Tages- und Farbsehen zuständig sind, degenerieren. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und es kommt zu Stockungen und Verklebungen durch fehlenden Abtransport.

Die Nervenzellen profitieren vom Treten auf der goFit Gesundheitsmatte durch die Impulse, die durch die Druckmassage ausgehen. Durch die goFit Gesundheitsmatte werden der Blutfluss verbessert und Schlackenstoffe abtransportiert. Nährstoffe gelangen wieder an ihr Ziel und bestehende Sinneszellen können in ihrem elektrischen Potential aktiviert werden. All diese Prozesse benötigen Wasser. So sollte vor und nach der Benutzung der goFit-Matte jeweils ein Glas gutes Wasser getrunken werden.

Anmerkungen zu den Erfahrungen von Ursula Büchler: Es häufen sich mittlerweile Erfahrungsberichte von Augenärzt*innen, die bei ihren Patient*innen eine verbesserte Sehleistung messen. Und damit erhärten sich auch Vermutungen, dass durch das Treten auf der goFit Gesundheitsmatte Prozesse in Gang gesetzt werden können, die einen Einfluss auf Sehnerven und das Sehvermögen haben.

Feuchte Makuladegeneration

Diese Form bildet sich durch Druck auf der Rückseite der Netzhaut. Dabei bilden sich unter der Netzhaut krankhafte Blutgefäße, die Flüssigkeit absondern. Es kommt in der Netzhaut zu Einblutungen und Wassereinlagerungen (daher der Begriff „feuchte Makuladegeneration“). Erstes Anzeichen ist verschwommenes oder verzerrtes Sehen. Sehzellen sterben ab, das Zentrum des Sehens wird schwer geschädigt.

Die goFit Gesundheitsmatte kann bei der feuchten Makuladegeneration nur bedingt helfen, da zerstörte Zellen nicht wieder repariert werden können. Trotzdem empfiehlt die Optikermeisterin, Ursula Büchler, die Übungen auf der goFit Gesundheitsmatte. Bestehende Zellen können damit aktiviert und ihre Selbstheilungskräfte in Gang gesetzt werden. „Und es verbessert den Allgemeinzustand.“ (Büchler)

Vor allem Frühstadium der Erkrankung könnte das Treten auf der Matte eine nachhaltige Wirkung zeigen und den Verlauf verlangsamen, sagt Ursula Büchler. Das Problem sei allerdings, dass Patienten die Erkrankung im Frühstadium meist noch nicht bemerkten.

Die Testergebnisse der Augenoptikermeisterin Ursula Büchler und von Frau Dr. Töpferwien sind bemerkenswerte medizinische Erkenntnisse, die allerdings statistisch nicht abgesichert sind. Wir würden die Durchführung belastbarer Studien zu diesem Thema sehr begrüßen. (Dr. Josef Hofer)

Individuelle Bewertungen zur goFit Gesundheitsmatte

Polyneuropathie und Spondylolisthesis

B. Schmidt

„Ich bin 1942 geboren und habe vor ca. 10 Jahren vom Neurologen die Diagnose einer peripheren Polyneuropathie der Beine erfahren. Damals bemerkte ich – sich allmählich steigend – ein gewisses Taubheitsgefühl und Kribbeln in den Füßen, verstärkt zumeist in Ruhephasen und gelegentlich nachts. Eine organische Erklärung gab es nicht. Letztlich ging ich oft „wie auf Watte“ und wurde beim Gehen auch immer unsicherer.

Oktober 2019 wurde wegen fortgeschrittener Spondylolisthese und einer Sinterung eines Lendenwirbelkörpers eine Versteifungsoperation mit einer Fixateur interne der Lendenwirbelsäule nötig, die auch erfolgreich im Sana-Klinikum Borna durchgeführt wurde.

Danach war ich zunächst mehr als hilflos und hinsichtlich der Füße gefühllos, wenig belastbar und unsicher. Zudem litt ich neben Operationsfolgen auch durch eine Vielzahl von Medikamenten an erheblichen Magen-Darm-Problemen (mit Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme). Trotz umfangreicher Physiotherapie, gesunder Ernährung usw. wollte es nicht so recht vorwärts gehen. Ich war sehr verzweifelt.

Im Oktober 2020 bekam ich dann freundlicherweise die goFit Gesundheitsmatte ausgeliehen und war zunächst sehr skeptisch, war das Betreten zunächst sehr unangenehm, ja gelegentlich schmerzhaft. Da ich aber sehr willensstark bin und unbedingt wieder richtig auf die Beine kommen wollte, habe ich mindestens 2x tgl. meine Übungen auf der goFit Gesundheitsmatte absolviert, und dies wirklich konsequent und regelmäßig bis zum heutigen Tag.

Und nunmehr kann ich feststellen, dass mein Gefühl in den Füßen deutlich besser geworden ist – so kann ich beim Barfußgehen über den Rasen sogar die Grashalme spüren. Mein Gang ist sicherer geworden, kaum noch Kribbeln oder Fußschmerzen. Auch habe ich keine Magenprobleme mehr. Dies erkläre ich mir als Laie mit einer Art Fußreflexzonen-Massage durch die Matte.

Insgesamt kann ich mich folglich nur lobend, ja begeistert zur Wirkung der Matte äußern.“

Reizdarm

M. Heyer

Ich erkrankte 2011 an Darmkrebs. In der Folge musste ich am Schließmuskel operiert werden, die Hälfte davon wurde entfernt, begleitend dazu bekam ich Chemotherapie und Bestrahlung. Seitdem habe ich Probleme mit meinem Stuhlgang und kämpfe gegen ein Reizdarm-Syndrom. Eine Folge der Chemotherapie ist Polyneuropathie.

Seit wenigen Wochen benutze ich die goFit Gesundheitsmatte. Bereits nach 2 Tagen verspürte ich eine Verbesserung. Meine Kapseln, die mir der Onkologe vor Jahren zur Verbesserung des Reizdarms verschrieben hat, habe ich testweise weggelassen, und ich habe den Eindruck, ich benötige sie nicht mehr. Ich freue mich, wenn ich mit meiner Beschreibung anderen Betroffenen helfen kann. (Oktober 2020)

Vergleich mit anderer Massagematte

A. Kerscher

Ich habe die goFit Gesundheitsmatte (Das Original) seit Juli 2020 im Gebrauch und hatte auch die Gelegenheit, sie mit einem Nachahmerprodukt zu vergleichen.

Der Vergleich fiel klar zugunsten der goFit Matte aus. Diese ist von der Haptik, der Auflageplanheit und den Druckpunkten dem Nachahmerprodukt deutlich überlegen. Besonders die Druckpunkte überzeugen bei der goFit Matte mehr. Diesen Unterschied merkte ich, als ich zwischen den Matten wechselte.

Auch ein Lob für die plane Auflage. Selbst nach drei Monaten im Gebrauch, liegt die goFit Matte absolut plan auf dem Boden auf. Diese Planheit konnte das Nachahmerprodukt nicht leisten, hier stellte ich eine leichte Welligkeit fest.

Das Stehen auf der goFit Matte kommt einer Akupressur gleich. Die Auflagepunkte der Fußsohlen bilden sich langsam aus und nachdem der erste leichte Druck gewichen ist, merke ich ein angenehmes wohliges Gefühl im ganzen Körper aufsteigen. Dabei sind die Druckpunkte der Noppen zugleich weich und angenehm aber auch punktgenau. Das sorgt dafür, dass ich die optimalen Druckpunkte sehr leicht zum perfekten Entspannungsgefühl finde.

Ihre Einsatzfähigkeit ist universal. Neben der Möglichkeit zur Akupressur, nutze ich die goFit Matte auch gerne, um mich auf ihr zu bewegen. Durch die verschieden ausgeprägten Noppen (Höhe, Breite und Winkel) kann ich unbegrenzt viele Variationen durchspielen und mich sicher auf der Matte hin und her und auch links- und rechtsherum bewegen. Dabei stimulare ich alle Druckpunkte meiner Fußsohlen und erreiche ein tiefes, ausgeprägtes und wohliges Entspannungsgefühl im ganzen Körper.

Zu Beginn habe ich nicht gedacht, dass die goFit Matte so viele Einsatzmöglichkeiten bietet und so viele verschiedene Entspannungsvarianten ermöglicht. Ich fühle ich mich jetzt deutlich entspannter, ausgeglichener und bin zufriedener. Ein großes Lob, Gratulation und ein dicker Daumen nach oben für dieses Stück Hightech und vielen Dank an das Sanvithek-Team für den sehr guten, kompetenten und freundlichen Service.

Parkinson

Frank G.

„Mit meiner Parkinsonerkrankung ging eine Geruchs- und Geschmacksschwäche einher. Diese Schwäche wurde auch beim behandelnden Arzt durch einen Riechtest bestätigt. Seit einigen Wochen benutze ich die goFit Gesundheitsmatte. Auffallend ist, dass ich seitdem wieder deutlich besser rieche, übrigens auch unangenehme Gerüche. Da ich in dieser Zeit weder die Medikamenteneinnahme noch sonst etwas in meinem Verhalten geändert habe, führe ich die Verbesserung auf die goFit Matte zurück.

Mit dieser Verbesserung empfinde ich eine hohe Konsequenz, die Matte auch wirklich regelmäßig zu nutzen. Ich laufe darauf fast täglich zweimal 5 bis 10 Minuten. Allerdings nicht barfuß, sondern mit Socken, da ich den Druck sonst als unangenehm empfinde.

Geruchsstörungen können ein frühes Symptom bei der Parkinson-Krankheit sein. Das jedenfalls haben Wissenschaftler der University of Auckland in Kooperation mit Kollegen der Max-Planck-Forschungsstelle (MPI) für Neurogenetik in Frankfurt in einer Studie entdeckt. Wie dieser Zusammenhang ursächlich zu erklären ist, ist allerdings noch nicht klar. Um statistische Vergleiche zwischen den Riechkolben von normalen und Parkinson-Fällen anzustellen, haben die Wissenschaftler einen quantitativen Ansatz zur Beschreibung der glomerulären Komponente des menschlichen Riechkolbens und seine Anwendung herangezogen. Dabei stellten sie fest, dass das globale glomeruläre Voxelvolumen bei Parkinson-Fällen halb so groß ist wie bei normalen Fällen. Außerdem, so ist im Bericht zu lesen, ist die Verteilung der glomerulären Voxel entlang der dorsal-ventralen Dimension des Riechkolbens bei Parkinson-Patienten signifikant verändert. (zit. nach <https://academic.oup.com/brain/article/140/10/2722/4103073>)

U. Hermann

„Ich leide an Parkinson. Seitdem ich regelmäßig auf der goFit Gesundheitsmatte laufe, kann ich meine Beine wieder besser spüren.“ (Mai 2020)

Energie und Beweglichkeit

E. Müller

„Ich hatte an der linken Hand motorische Probleme, sie war steif. Sämtliche Untersuchungen von Fachärzten und auch ein MRT brachten keine Erklärung zur Ursache. Klar war lediglich: Es waren keine Folgen eines Schlaganfalles. Ich benutze die goFit Gesundheitsmatte nun seit etwa eineinhalb Jahren jeden Morgen für 20 Minuten und trinke dabei viel warmes Wasser. Dabei stehe ich mit glatten Füßen auf der Matte, am liebsten auf den sehr großen Noppen. Das gibt mir Energie und Beweglichkeit und hilft auch meiner Psyche. Ich fühle mich einfach besser. Mein Augenarzt sagt sogar, meine Augen seien klarer.“ (Februar 2020)

Stoffwechsel anregend & vitalisierend

J. Stuhler (Apotheker, Wertingen)

„Ob Arthrose, Restlegg Legs, Schwindel, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen – es ist immer wieder erstaunlich, wofür die goFit Matte alles hilft. Zusätzlich schätze ich die stoffwechsellanregende und vitalisierende Wirkung. Ich benutze die Matte täglich, vor allem nach sportlicher Betätigung und um meine arthothischen Beschwerden in Knie und Hüfte nachhaltig zu lindern. Für mich ist die goFit Matte aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken.“

Polyneuropathie bzw. Erkrankung des peripheren Nervensystems

Wir erhalten in jüngster Zeit immer mehr Rückmeldungen, dass der Einsatz der goFit Gesundheitsmatte bei Polyneuropathie eine Verbesserung bringt. Häufig sind es Beschwerden nach einer Chemotherapie, manchmal sind die Ursachen auch nicht bekannt. Die Betroffenen leiden an einem Taubheitsgefühl an den Fußsohlen und empfinden in der Folge Unsicherheiten beim Gehen. (Maria Weininger, Sanvithek)

M. Kratzer

„Im Januar 2000 wurde bei mir Diabetes mellitus festgestellt. Mit der Insulintherapie hatte ich die Krankheit 10 Jahre sehr gut im Griff. Seit 2011 entgleiste mein Blutzuckerspiegel, durch besondere Lebensumstände, immer öfter. 2012 wurde eine beginnende Neuropathie diagnostiziert. Es setzte ein Brennen in den Füßen, begleitet mit Schmerzen und Taubheitsgefühl in Fußsohle und Zehen ein. Später konnte ich meine Zehen aus eigener Kraft so gut wie nicht mehr bewegen.“

2014 kam ich durch Herrn Haverkamp (dem Erfinder der goFit Gesundheitsmatte, Anm. Sanvithek) mit der goFit Matte in Berührung. Ich fing sofort mit den Übungen auf der Matte an. Nach einer Woche regelmäßigem Begehen, zweimal am Tag 15 Minuten, waren die Schmerzen und das Brennen weg, das Taubheitsgefühl gelindert. Nach 14 Tagen konnte ich meine Zehen wieder bewegen. Heute kann ich mit den Zehen einen Bleistift vom Boden aufklauben.

Nach gut zwei Monaten habe ich durch die Matte eine wesentlich bessere Lebensqualität, viel mehr Energie und außerdem 5 Kg abgenommen.“

Wieso die Matte dabei unterstützend oder auch verbessernd wirkt, kann nur ansatzweise vermutet werden. Dr. Josef Hofer (Pharmazeut und Homöopath) fasst die Wirkungszusammenhänge so zusammen:

„Polyneuropathie ist eine Erkrankung des peripheren Nervensystems. Die Folge sind Sensibilitätsstörungen. Patientinnen und Patienten klagen über brennende Schmerzen und Missempfindungen, wie Hitze oder Kälte, Schwellungsgefühle, Taubheit oder Kribbeln und Unsicherheiten beim Laufen. Sie fühlen sich „wie im Schraubstock“. Die Beschwerden treten häufig an den Beinen auf, können aber auch über verschiedene Körperregionen verteilt sein.

„Eine Ursache für Polyneuropathie kann Diabetes sein. Hier verengen sich die Gefäße, die Nervenzellen werden infolgedessen nicht mehr über das Blut ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Ansonsten kennt man die Ursachen und Hintergründe der Polyneuropathie noch nicht ausreichend. Inwieweit Entzündungen, Krebserkrankungen, Alkohol, Infektionserkrankungen oder Toxine eine Rolle spielen, ist noch nicht abschließend geklärt. Um in der Therapie erfolgreich zu sein, muss man unter Umständen mehrere Methoden gleichzeitig anwenden.“

„Beim Treten auf der goFit Gesundheitsmatte wird die Blutzirkulation angeregt und die Sauerstoffzufuhr erhöht. Gleichzeitig werden die Zellen (und so auch die Nervenzellen) entschlackt und Giftstoffe abtransportiert. Die Zellen können Nährstoffe wieder besser aufnehmen. Eine unterstützende Therapie mit der goFit Fußmatte ist also sinnvoll. Mein Tipp: Vor und nach der Anwendung sollte man ausreichend trinken.“

Bandscheibenbeschwerden

E. Michallik

„Ich konnte nach einer Bandscheiben-Erkrankung nicht mehr laufen und war auf den Rollator angewiesen. Da ist mir die goFit Gesundheitsmatte wieder eingefallen, die bei mir in der Ecke lag. Seitdem steige ich jeden Tag zweimal darauf. Und mit jedem Tag geht es mir besser. Ich bin begeistert.“ (Januar 2020)

Ischiasbeschwerden

U. Herbert

„Ich hatte akute und heftige Ischiasschmerzen. Meine Nachbarin brachte mir die goFit Gesundheitsmatte. Nach weniger als 2 Tagen waren meine Schmerzen weg. Ich konnte es gar nicht glauben. Super.“ (August 2019)

Entgiftung

P. Beck

„2x10 Min. pro Tag beurteile ich als zu hoch. Weil die Aktivität auf der Matte zur Entgiftung des Körpers bzw. einzelner Organsystem beiträgt, sollten pro Mal nicht mehr als etwa 4 Min. geübt werden (2x pro Tag). Dabei sollte viel Flüssigkeit, am besten stilles Wasser, getrunken werden. ... Jeder Patient reagiert natürlich anders. Soweit die Infos meines Gesundheitsmediziners.“ (Oktober 2019)

Kontraindikation

M. Weininger (Sanvithek)

Wir empfehlen Ihnen, sich bei fieberhaften Infekten, bei Gefahr einer Fehlgeburt und bei einer unbehandelten Bein- und Beckenvenenthrombose mit Ihrem Arzt zu besprechen, bevor Sie eine Therapie mit der goFit Gesundheitsmatte beginnen.

Wir werden immer wieder gefragt, wie man bei Vorhofflimmern verfährt. Die goFit Gesundheitsmatte kann (wie auch das Laufen auf Steinen) eine vorbeugende Maßnahme zur Verbesserung der Blutzirkulation sein (ähnlich wie Blutverdünner) und eine präventive Maßnahme zur Vorbeugung von Blutgerinnung. Sicherheitshalber können Sie, begleitend zum Einsatz der goFit Gesundheitsmatte mit einem elektronischen Geräte Puls und Herzrhythmus kontrollieren und bei Auffälligkeiten den Arzt zu Rate zu ziehen.