

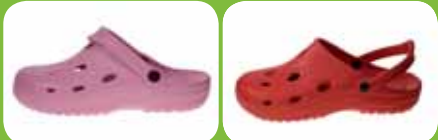


kurtze
GESUNDHEIT

Einsteigen und wohlfühlen.

DUX-Sandalen sind
Wellness für Ihre Füße.
Die einzige Soft-Sandale
mit Ökotest SEHR GUT.*
Holen Sie sich Ihr frisches
Frühlingsmodell!

*Ökotest 07/08



20.-22.4.09 Rücken- und Haltungsanalyse durch Sportwissenschaftler. Anmeldung erbeten.

**AUF ALLE
DUX-MODELLE.**

10% Rabatt*

bei Vorlage dieses Gutscheins

Sanitätshaus Kurtze GmbH

80335 München • Dachauer Straße 37
Tel 089-5525760 Fax 089-55257641

82362 Weilheim i.O. • Obere Stadt 106
Tel 0881-94170 Fax 0881-941730
info@kurtze.de www.kurtze.de

*Bis zum 30.04.09

Gesundheitsschuhe unterstützen Füße und Muskeln

Gesundes Gehen mit den richtigen Schuhen

Wer täglich 10000 Schritte geht, senkt das Risiko, eine koronare Herzerkrankung zu entwickeln, um die Hälfte. Leichter fällt das Gehen mit dem richtigen Schuhwerk. Gesundheitsschuhe entlasten den Fuß und sorgen für schmerzfreie Spaziergänge. Spezielle Modelle können zudem noch wie ein Muskeltraining wirken.

Von Ulrike Arlt

Früher war das Gehen weiterer Strecken noch selbstverständlich. Bis zu 20 Kilometer pro Tag legten die Menschen vor 100 Jahren bei ihren alltäglichen Erledigungen zurück. Heute kommt das Gehen immer seltener im Tagesablauf vor. Wer im Büro arbeitet, eher den Lift nimmt und zur Arbeit fährt, kommt durchschnittlich nur noch auf 800 bis 2000 Schritte pro Tag, so die Ergebnisse sportmedizinischer Studien. Und noch ein weiterer Grund schreckt so manchen vom Gehen ab: Schmerzen in Füßen, Beinen oder Rücken.

Der richtige Schuh macht den Unterschied

Schmerzen müssen nicht sein und sollten so schnell wie möglich ärztlich abgeklärt werden. Bei Beschwerden, die auf eine ungünstige Fußanatomie zurückzuführen sind, helfen orthopädische Einlagen, die den Fuß unterstützen. Aber auch für Menschen mit gesunden Füßen, die mehr gehen möchten, gilt: Gesundes Gehen fängt bei den richtigen Schuhen an. Doch welcher Schuh ist nun der richtige? Für Spaziergänger eignen sich Jogging-Schuhe nur bedingt. Denn diese zielen vor allem darauf ab, den Fuß beim Laufen zu stabilisieren und den Aufprall der Ferse abzdämpfen. Der Sprung entfällt jedoch beim (sportlichen) Gehen. Hier befindet sich immer nur

ein Bein in der Luft, das andere am Boden, sodass das Aufsetzen des Fußes viel sanfter vonstatten geht. Beim Gehen sollte der Schuh also eher die natürliche Abrollbewegung unterstützen sowie vor allem gut sitzen – nicht rutschen oder Druckstellen ausbilden. Wer keine Einlagen benötigt, kann auf ein vorgefertigtes Fußbett zurückgreifen, welche das Fußgewölbe sanft unterstützt.

Muskeltraining durch gewölbte Sohle

Ein Gesundheitsschuh aus dem Sanitätshaus oder orthopädischen Fachgeschäft unterstützt das gesunde Gehen. Mehr noch – manche Modelle verfügen über eine so ausgeklügelte Technik, dass sie den Geher nicht nur vor Schmerzen und Überbeanspruchung schützen, sondern wie ein kleines Fitnessstudio wirken. Diese besondere Art von Gesundheitsschuhen (etwa von MBT oder Chung Shi) verfügt über eine abgerundete (konvex gewölbte) Sohle, mit der nur ein Teil des Fußes auf dem Boden aufliegt – auf diese Weise wird das Barfußgehen auf weichem Unter-

grund imitiert. Es entsteht eine leichte Instabilität, die für einen zusätzlichen Trainingseffekt sorgt. Denn um diese Instabilität auszugleichen, müssen die Muskeln von Beinen, Rücken und Bauch beim Gehen mehr angespannt werden. Medizinische Untersuchungen haben herausgefunden, dass man mit diesen Schuhen ein aufrechteres Gangbild entwickelt – mit positivem Effekt auf den Halteapparat. Kräftige, trainierte Muskeln schützen Gelenke und Knochen, Knie- und Rückenschmerzen können reduziert werden. Sogar in stehenden Berufen haben diese Schuhe einen Effekt: Schon das Wippen auf der Sohle trainiert die Muskeln sozusagen nebenbei.

Richtige Gehtechnik üben

Wer sich für Schuhe mit gewölbter Sohle entscheidet, sollte sich vor dem Kauf vom Arzt beraten lassen. Eventuelle Kontraindikationen müssen besprochen werden. Meist aber wird die Wahl eines solchen Schuhs begrüßt, da er eine Vielzahl von Beschwerden lindern kann. Bevor man mit den neuen Schuhen in den Alltag startet, muss die richtige Gehtechnik geübt werden. Für die MBT-Schuhe wird dafür sogar ein kostenloser Trainingsabend angeboten. Falsch verwendet, kann sich ein ordentlicher Muskelkater entwickeln. Diese Schuhe sollten anfangs auch nicht den ganzen Tag getragen werden, sondern nur für ein oder zwei Stunden. Eine weitere Neuheit macht derzeit ebenfalls von sich reden. Das Modell DUX von Chung Shi zielt auf Druckentlastung für geplagte Füße. Die offene Form der Schuhe kommt zudem Patienten mit Fersensporn sehr entgegen.

HAUSVORTRAG

20.–22. April 2009
Rücken- und Haltungsanalyse
durch Sportwissenschaftler

Anmeldung erbeten:
Sanitätshaus Kurtze GmbH,
80335 München, Dachauer Str. 37
Tel. 089-5525760 www.kurtze.de