



MBTs simulieren den Barfußgang

Mit den richtigen Schuhen Gelenkprobleme vermeiden

zu 19 Prozent, die Knie- und Hüftgelenke dagegen wurden im gleichen Maß entlastet. Kein Wunder, dass der MBT-Schuh daher auch als »kleines Fitnesscenter« bezeichnet wird, trainiert er doch oft ver-

nachlässigte Muskelgruppen. Durch die Entlastung der Gelenke ermöglicht er zudem beschwerdefreies Gehen bei Bänder- und Sehnenverletzungen.

Diese positiven Effekte kommen durch das veränderte Gangbild beim Tragen der MBT-Schuhe zustande. Durch die gewölbte Sohle wird beim Gehen der Druck gleichmäßig über den gesamten Fuß verteilt, es gibt im Vergleich zu herkömmlichen Schuhen keine Druckkonzentration auf einzelne Stellen. Der Fuß rollt in seiner ganzen Länge ab, ähnlich eben wie beim Barfußgehen. Zusätzlich wird durch ein im Fersenbereich eingearbeitetes weiches »Kissen«, den sogenannten Masai Sensor, der Fersenaufschlag beim Auftritt gedämpft – das kommt vor allem den Kniegelenken zugute.

Ob ein MBT-Schuh im Einzelfall geeignet ist, sollte man im Gespräch mit einem Orthopädietechniker oder Physiotherapeuten und dem behandelnden Arzt herausfinden, bevor man sich im Fachgeschäft beraten lässt.

Gelenkbeschwerden an Füßen, Knien und Hüften gehören zu den Zivilisationskrankheiten. Zu wenig oder zu einseitige Bewegung, langes Stehen oder Gehen auf harten Böden, ein falsches Gangbild und auch ungeeignete Schuhe können die Auslöser sein. Dagegen kann man mit den patentierten MBT-Schuhen angehen. Von Ulrike Arlt

empfehlen sie gleichermaßen bei verschiedenen Rücken-, Hüft-, Knie-, Bein- und Fußproblemen.

Muskeltraining durch gewölbte Sohle

Medizinische Studien belegen, dass die MBTs tatsächlich solche Beschwerden lindern können. Das Geheimnis liegt dabei in der Sohlenkonstruktion. Denn die Sohle liegt nicht wie bei herkömmlichen Schuhen und auch Sportschuhen plan mit der ganzen Fläche auf dem Boden auf, sondern ist in der Länge und in der Breite konvex gewölbt. Das minimiert die Auflagefläche und macht den Schuh beim Gehen und beim Stehen instabil. Diese Instabilität ist allerdings gewünscht. Auf diese Weise werden die Muskeln von Beinen, aber auch von Rücken und Bauch angeregt, mehr zu arbeiten, um die Instabilität auszugleichen. Und starke Muskeln schützen Gelenke und Knochen. So ergaben Messungen beim Gehen mit MBT-Schuhen eine Zunahme der Aktivität von Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur von bis

Gelenkbeschwerden und auch Probleme mit Sehnen und Bändern treten häufig nach langem Gehen oder Stehen auf. Daher werden sie von den Betroffenen oft als lästig, aber unvermeidlich hingenommen. Werden die Beschwerden allerdings chronisch, drohen degenerative Gelenkerkrankungen ebenso wie Rücken- und Kopfschmerzen. Spätestens dann ist es Zeit, therapeutische Maßnahmen zu ergreifen. Neben orthopädischen und physiotherapeutischen Behandlungen gibt es auch eine ganz einfache Methode, lädierte Gelenke zu entlasten – das Barfußgehen auf weichem Untergrund. Doch wer hat schon die Gelegenheit, das ganze Jahr über das zu tun, was im Urlaub am Strand möglich ist?

MBT-Schuhe simulieren das Barfußgehen

Von Rückenschmerzen geplagt, forschte der Schweizer Ingenieur Karl Müller jahrelang und entwickelte schließlich Schuhe, die das Barfußgehen auf weichen Böden wie Sand oder Moos simulieren und die richtige Haltung fördern sollten. Er nannte seine Erfindung MBT (Masai Barefoot Technology) – in Anlehnung an das afrikanische Volk der Masai, bei denen Rücken- und Beinbeschwerden nahezu unbekannt sind. Müller führte dies auf deren aufrechten Gang ohne Schuhe zurück. Seit den 1990er Jahren sind MBT-Schuhe auf dem Markt und haben sich zu einer festen Größe in Orthopädiefachgeschäften entwickelt. Physiotherapeuten und Ärzte

Das Interview zum Thema

TOPFIT sprach mit Ernst Honig, Orthopädietechnikermeister und Geschäftsführer der Sanitätshaus Orthofit GmbH in München über Wirkweise und Einsatzbereich der MBT-Schuhe. Orthofit ist ein Medizinisches Fachgeschäft mit orthopädischen Meisterwerkstätten an drei Standorten und führt die größte Auswahl an MBT-Schuhen in München. Mit dem Motto: »Unsere Artikel helfen durch Schützen und Stützen« stehen Herr Honig und sein qualifiziertes Team Kunden bei allen Fragen zur Seite.

Herr Honig, für wen sind MBT-Schuhe besonders geeignet?

Herr Honig: Für alle, die viel gehen, beruflich ebenso wie in der Freizeit. Besonders angenehm sind die Schuhe auch bei Museumsbesuchen oder beim Shopping, also immer, wenn man sich im »stop and go« auf hartem Boden bewegt. Sie eignen

sich sogar für Berufe, bei denen man überwiegend steht, etwa im Verkauf. Denn durch die ständige Muskeltätigkeit, die notwendig ist, um das Gleichgewicht auf der gewölbten Sohle zu halten, werden die Durchblutung in den Beinen gefördert und Muskelverspannungen verhindert. So habe ich etwa Johanna Maier, die beste Köchin Österreichs, mit (roten) MBT-Schuhen in ihrer Küche stehen sehen.

Sind die Schuhe auch gesunden Menschen sozusagen vorbeugend zu empfehlen?

Herr Honig: Auf jeden Fall! Barfuß laufen ist für jeden Menschen gesund, und die regulierende Wirkung auf die Körperhaltung mit allen positiven Effekten ist unbestritten. So kann die Entstehung von Gelenkschädigungen durch falsche Haltung verhindert werden.

Kann man ohne Training in diesen Schuhen gehen?

Herr Honig: Wenn die normalen Körperreflexe in Ordnung sind, regeln diese

automatisch das Gehen. Nach einigen Schritten in den MBTs geht man ohne Probleme, sofern nicht eine krankhafte Gehunsicherheit vorliegt. Selbstverständlich helfen auch unsere Mitarbeiter mit Rat und Tat bei der Anprobe. Zudem bieten wir eine kostenlose professionelle Gehschulung für unsere Kunden an. Durch spezialisierte Physiotherapeuten kann man sämtliche Kniffe mit den Schuhen erlernen, damit diese ihrem Ruf als kleinstes Fitnesszentrum der Welt voll gerecht werden. Diese Kurse dauern anderhalb bis zwei Stunden und finden ca. alle zwei Wochen in unseren Räumen am Färbergraben statt. Unsere Kunden können sich auch Testschuhe für einige Tage ausleihen.

Was hat Sie davon überzeugt, MBT-Schuhe in Ihrem Haus zu führen?

Herr Honig: Ich hatte selbst jahrelang große Probleme mit meiner Achillessehne. Um eine Operation zu vermeiden, probierte ich alles Mögliche aus, darunter auch die MBT-Schuhe. Der Erfolg stellte sich

bald ein. Ich kann wieder ohne Schmerzen laufen, sogar wenn ich andere Schuhe trage (z.B. wenn ich ins Theater gehe). Ansonsten ziehe ich die MBTs kaum mehr aus, weil das Laufen einfach müheloser ist. Ich bin also durch eigene Erfahrung restlos von dieser Technologie überzeugt und empfehle sie daher meinen Kunden mit Begeisterung.

Der Erfolg hat uns Recht gegeben. Wir sind mittlerweile die größte MBT-Verkaufsstelle in München und können daher unseren Kunden ein sehr umfangreiches Sortiment an MBT-Schuhen anbieten.

Nähere Infos unter:

Sanitätshaus Orthofit GmbH
Altheimer Eck 2, 80331 München
Tel. 089-23 50 82-0
Fax 089-23 50 82-20
E-Mail: gesundheit@ortho-fit.de
Internet: www.ortho-fit.de

