Zurück in die Zukunft des Schuhs?

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 5

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991971

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der Fuss im Sport (5)

Zurück in die Zukunft

Ein Mensch läuft in seinem Leben Millionen von Schritten. Nicht nur gutes Schuhwerk, sondern auch eine ökonomische Fortbewegungsweise sind somit aus gesundheitlicher Sicht höchst relevant. Die Masai Barfuss Technologie® (MBT) geht dabei – im wahrsten Sinne – neue Wege.

Ralph Hunziker

Der Ursprung der Masai Barfuss Technologie (MBT) findet sich in der Natur. MBT-Erfinder Karl Müller litt unter Achillessehnen-, Knie- und Rückenproblemen. Während seines zwölfjährigen Aufenthalts in Südkorea erkannte er, dass barfüssige Wanderungen auf unebenem Boden seine Schmerzen linderten. Aus seiner eigenen Erfahrung und der Erkenntnis, dass Naturvölker – notabene Barfussgänger – keine uns bekannten Rücken-, Gelenks- und andere Zivilisationsbeschwerden kennen, entwickelte er den MBT-Schuh und gab ihm dem Namen der kenianischen Masai.

Beton war nicht vorgesehen

Ursachen unserer Beschwerden an Rücken, Hüfte, Knien und Füssen sind so unspektakulär wie alltäglich: Flache, harte Böden, daraus folgender langer, passiver Schritt und «korsettartige» Schuhe, welche die Bewegungsfreiheit der Füsse einengen, führen zu passivem Stehen und Gehen, somit zu falschen Belastungen und inaktiver und verkürzter Muskulatur. Unser Bewegungsapparat ist aber für einen natürlichen, unebenen Boden vorgesehen. Dieser zwingt, die Unebenheiten zu ertasten und sie muskulär aktiv auszugleichen. In dieser Umgebung wird die Haltung aufrechter, und der Körperschwerpunkt verlagert sich nach hinten. Dadurch werden die Schritte nach vorne kürzer, dafür nach hinten länger und die Belastung auf die passiven Strukturen geringer.

Der Anti-Schuh

Die Konstruktion des MBT orientiert sich an dieser Instabilität der Naturböden. Er hat keinen eigentlichen Absatz, sondern vielmehr einen Fersentaster, welcher alle flachen Böden weich und uneben anfühlen lässt. Der MBT wird oft als Anti-Schuh bezeichnet, denn es fehlt ihm so ziemlich alles, was einen normalen Sportschuh ausmacht: Er stützt nicht, dämpft nicht und führt nicht. Im Gegenteil: Die spezielle Konstruktion zwingt uns, der Schaukelbewegung des Fusses in der Längsrichtung (von hinten nach vorn) und in der Querrichtung (von innen nach aussen) stetig entgegenzuwirken. Dadurch wird die Muskulatur vor allem der Füsse und Beine stark gefordert. Ein zusätzlicher Effekt kann der Anti-Schuh auf die Körperhaltung und die (muskulären) Belastungen im Becken und Oberkörper ausüben. Der lange, passive Laufgang mit herkömmlichen Schuhen führt zu einem stetigen «Stemmschritt» und zu einer Vielzahl kleiner Schläge auf die passiven Gewebsstrukturen wie Fuss-, Kniegelenke und Wirbelsäule. Gewisse Muskeln verspannen sich dabei, andere verkümmern. Die labile Sohlenbeschaffenheit des MBT-Schuhs aber verkürzt die Schrittlänge. Die hohen Belastungen verringern sich, der Gang wird aufrechter, und Verspannungen können sich lösen.

Der Schuh als Trainingsgerät

Physiotherapeuten erkennen im MBT-Schuh Gemeinsamkeiten mit ihrer täglichen Arbeit: Mit labilen Geräten (Kreisel, Weichmatte, Minitramp etc.) werden

NACHGEFRAGT

Gut zu wissen

Der MBT ist vielmehr ein Trainingsgerät als ein Schuh. Deshalb sollte der beim Kauf inbegriffene Gutschein zum Besuch eines Gratis-Einführungskurses möglichst rasch eingelöst werden. Heimübungen (Video, CD-ROM, Anleitung), Geh- und Lauftreffs und Nachkontrollen sind empfehlenswert.

Die Wahl der richtigen Grösse ist sehr wichtig. Die Zehen dürfen den Schuhrand vorne fast berühren, da beim Gehen im MBT der Fuss nach hinten gezogen wird.

Der MBT ist zum häufigen Knien ungeeignet, weil dadurch die Sohle durchbrochen wird.

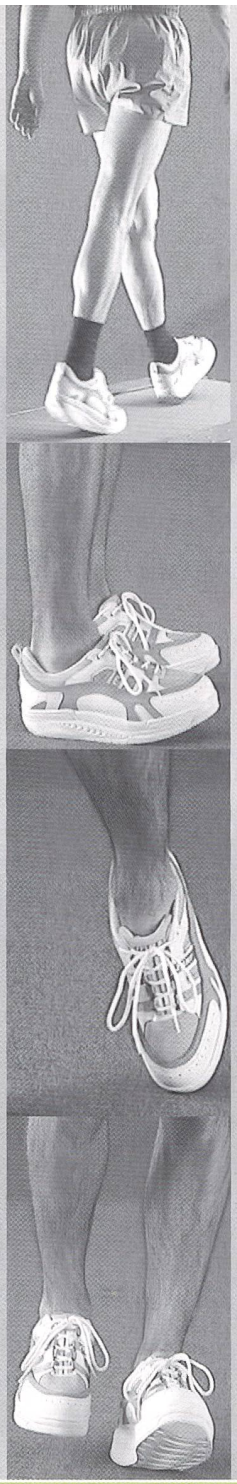
Die Lebensdauer beträgt bei täglichem, korrektem Gebrauch und Normalgewicht ca. ein Jahr. Beim richtigen Gang nützt sich der MBT in der Sohlenmitte ab, keinesfalls hinten oder vorne.

Kontakt mit öl-, salzhaltigen oder anderen aggressiven Flüssigkeiten ist zu vermeiden.

Der MBT gibt es in den Farben Weiss und Schwarz und in vier verschiedenen Modellen: Sandale, Sport, Business und Casual.

www.swissmasai.com

des Schuhs?



die Koordination, das Gleichgewicht, die muskuläre Propriozeption und die korrekte Körperhaltung trainiert. Auf all dies zielt auch die Masai Barfuss Technologie ab – mit einem wesentlichen Unterschied: Dank der Integration in den Alltag und der daraus folgenden, längeren Anwendungsdauer kann eine deutlich höhere Wiederholungszahl als in der Physiotherapie erreicht werden. Dr. Roger Berbig, Facharzt Sportklinik Zürich, meint dazu: «Die Erfolge sind eindrücklich. Das Hauptanwendungsgebiet sind Überlastungsschäden der unteren Extremitäten. Wir sind überzeugt, dass der MBT auch in der Prophylaxe sehr gute Dienste tut, weil dadurch viele Probleme am Bewegungsapparat gar nicht erst auftreten.»

Kein Wundermittel

In der Gebrauchsanweisung des MBT steht, dass dies kein Schuh im herkömmlichen Sinne, sondern vielmehr ein medizinisch-sportliches Trainingsgerät sei. Erst dessen korrekte Anwendung macht ihn erfolgreich, sprich gesund. Damit dies sicher eintrifft, wird jedem Käufer empfohlen, einen Gratis-Einführungskurs bei einem dipl. MBT-Lehrer zu absolvieren, bevor er mit dem alltäglichen Gebrauch beginnt. Zudem bestehen Möglichkeiten der Nachkontrolle und Geh- und Lauftreffs. Via Videokassette, CD-ROM und einer Gebrauchsanleitung können verschiedenste Trainingseinheiten zuhause geübt werden.

Der MBT ist sicherlich kein Wundermittel gegen alle unsere Beschwerden am Bewegungs- und Stützapparat. Zu vielfältig sind deren Ursachen, um sie auf einen Faktor reduzieren zu können. Doch wer den MBT getragen hat, ist nach der Einlaufphase vom angenehmen Gefühl im ganzen Körper angetan. Einzig der Preis von Fr. 279.– bis Fr. 299.– (Schulung und Übungsvideo inkl.) lässt die Füsse etwas «anschwellen». **m**

Für Mitglieder des mobile*clubs* und für weitere Interessierte bieten wir einen Einführungskurs in der Masai Barfuss Technologie an. Mehr dazu finden Sie auf Seite 45.

MBT geht zur Schule

Bewegungsmangel und monotone Arbeitshaltung führen bereits bei Jugendlichen zu Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat. Mangelnde (Kraft-)Ausdauer, Fehlhaltungen, Dysbalancen und Überbelastungen sind die Folgen. Doch gerade die intensiven Wachstumsphasen sind besonders dafür geeignet, die Wirbelsäulen der Jugendlichen richtig zu formen. Dieser Umstand veranlasste Peter Rutishauser, Reallehrer und Leichtathletiktrainer, zu einem Projekt mit der Masai Barfuss Technologie. An diesem Projekt teilgenommen haben 15 Klassen mit insgesamt 280 Schülerinnen und Schülern im Alter von 12 bis 19 Jahren. Bevor die Jugendlichen und Lehrpersonen den MBT während acht Wochen gratis testen konnten, wurden sie fachkundig in die neue Gangart eingeführt. Zu Beginn des Projektes und nach dem achtwöchigen Training wurden folgende, standardisierte Tests mit den Teilnehmern durchgeführt: Standweitsprung, Differenzsprung und Rumpfbeugen. Obwohl dieser Test nicht allen Regeln der Gütekriterien entspricht (u.a. keine Vergleichsgruppe), deutet die Verbesserung vom ersten zum zweiten Test für Rutishauser klar darauf hin, dass der MBT die Kraftverhältnisse und die muskuläre Koordination stark verbessert. 80 Prozent wiesen nach der Testphase Steigerungen auf, am stärksten bei der Rumpfkraftübung. Also bei einer Muskulatur, die wesentlichen Einfluss auf die Haltung hat.

Weiterführende Informationen

Projekt- oder Gesundheitswochen
Interessierten Lehrkräften und Schulklassen steht der MBT mit fachkundiger Instruktion gratis zur Verfügung.
Kontakt: stegen@swissmasai.com

Langlaufkurse

mit Karin und Markus Fähndrich-Thomas in Pontresina und Finnland

Unser Angebot 2003 – 2004

Karin und Markus Fähndrich-Thomas
Schweizermeister und mehrfache Medaillengewinner, Olympia- und WM-Teilnehmer, Schweizer Langlaufleh-rer, Sieger Sapporo Skimarathon, 2. Gesamtsieger im Worldloppet.

Finnisch-Lappland
15. – 22.11.03 • 22. – 29.11.03 • 15. – 29.11.03

Loipenstart Dezember
6. – 9.12.03 • 6. – 12.12.03
13. – 16.12.03 • 13. – 19.12.03

Nordisch-Wochen im Allegra
6. – 9.12.03 • 6. – 12.12.03 • 13. – 16.12.03
13. – 19.12.03 • 17. – 20.1.04 • 17. – 23.1.04

Schneekontakt in Pontresina
10. – 17.1.04 • 10. – 14.1.04
7. – 14.2.04 • 7. – 11.2.04

Vorbereitung Frauenlauf
3. – 7.3.04

Vorbereitungswoche Engadin Skimarathon
7. – 14.3.04

Finnland Erlebnistouren
20. – 27.3.04

HOTEL ALLEGRA
Tel. 081 838 99 00

**** Schweizerhof PONTRESINA
Tel. 081 842 01 31

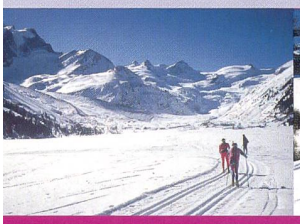
PONTRESINA SPORT HOTEL
Tel. 081 838 94 00

LANGLAUF PONTRESINA
Schweizer Langlaufschule
Tel. 081 842 68 44

Alle Langlaufkurse in Pontresina werden in Zusammenarbeit mit der Langlaufschule Pontresina durchgeführt.

Unsere Ausrüstungspartner:

ODLO · MADSHUS · SALOMON · TOKO · ATOMIC



Faszination Langlaufsport

Geniessen Sie ein paar herrliche Langlauftage unter der Leitung der Langlaufexperten Karin und Markus Fähndrich-Thomas. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Schneeschuh-Safari, Plausch-Eisstockschiessen und Abschlussabend rundet die Langlauftage ab.

Fähndrich SPORT

7504 Pontresina · Via Maistra · Tel. 081 842 71 55 · Fax 081 842 69 52 · www.faehndrich-sport.ch

Senden Sie mir detaillierte Informationen über die Langlaufkurse:

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Coupon einsenden an: Fähndrich Sport, 7504 Pontresina · Tel. 081 842 71 55 · Fax. 081 842 69 52 · faehndrich.sport@bluewin.ch