



Ganter Aktiv

# Schuhe



## Gesundheitsschuhe der zweiten Generation

Mit dem kyBoot präsentierte MBT-Erfinder Karl Müller kürzlich sein neues Schuhkonzept. Mittels einer neuartigen Sohle, die ein elastisches Luftkissen bildet, sollen die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig soll die weiche Instabilität für einen aktiven Gang sorgen, bei dem die Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert wird.

Der Schweizer „Schuh-Rebell“ Karl Müller ist eng mit dem Namen MBT verbunden. Mit diesem Gesundheitsschuh beschränkt der Biomechaniker Mitte der 1990er Jahre völlig neue Wege in der Schuhherstellung, indem er von dem herkömmlichen Konzept – Stützen und Führen des Fußes bei optimaler Dämpfung – abrückte. Sie beruhte auf der Beobachtung in seiner damaligen Heimat Südkorea, wo er mit seiner Familie inmitten von Reisfeldern lebte. Das Barfußgehen auf dem weichen, elastischen Lehmboden der abgeernteten Reisfelder linderte seine Rückenbeschwerden, da die Instabilität des Bodens ein permanentes Training der Muskeln hervorruft, welche die Wirbelsäule stützen und entlasten. Genau diese Stütz- und Haltemuskulatur verkümmert beim Tragen herkömmlicher Schuhe auf harten, ebenen Böden, auf denen sich Menschen der westlichen Welt permanent bewegen. Die Folgen sind in den westlich geprägten Industrienationen allgegenwärtig: Rückenprobleme und Gelenksbeschwerden gehören zu den sogenannten Volkskrankheiten.

### Der „Anti-Schuh“: MBT

Um diesen Problemen entgegenzuwirken, hat Karl Müller mit MBT sozusagen einen „Anti-Schuh“ konstruiert, der mit einem eigens für den Schuh entwickelten Sensor im Fersenbereich eine natürliche Instabilität kreiert. Der Körper reagiert darauf automatisch mit kleinen Ausgleichsbewegungen, die abgerundete Zwischensohle mit integriertem Balancierbereich erfordert eine aktive Abrollbewegung, die das Aufrichten des Körpers fördert. Auf diese Weise wird ein Gehgefühl wie das Barfußlaufen auf Sand erzeugt. Beim Gehen in herkömmlichen Schuhen vernachlässigte Muskelgruppen werden aktiviert, die Belastung von Rücken und Gelenken wird reduziert. Durch diese Aktivierung der Muskeln wird zusätzlich die Stütz- und Haltemuskulatur im gesamten Körper trainiert, der Stoffwechsel angeregt und der Körper gestrafft.

### Der „Luftkissen-Schuh“: kyBoot

Karl Müller, der sich im Jahr 2006 von MBT trennte und ein Jahr

# für aktives Gehen



Alle Modelle aus den aktuellen Frühjahr/Sommer-Kollektionen

später das Unternehmen „kybun“ gründete, präsentierte nun seinen neuesten Streich in Sachen innovativer Fußbekleidung, den kyBoot. „Walk on Air!“ lautet das Motto, unter dem der neue Schuh vorgestellt wurde, der maximale Fußfreiheit mit einzigartigem Komfort und sportlich-elegantem Design verbinden soll. Wie schon beim MBT stehen auch beim kyBoot die natürlichen Funktionen der Füße im Mittelpunkt, indem sie ein aktives, gesundes Gehen ermöglichen, das den Spaß an der Bewegung zurückbringt. Der kyBoot unterscheidet sich vom MBT jedoch grundsätzlich durch seine sogenannte „walk-on-air-Sohle“, die eigentlich keine Sohle im herkömmlichen Sinne ist, sondern eher eine Kunststoff ummantelte, weiche und flexible Matte. Eine Luftwabenstruktur in der Sohle bildet ein Luftkissen zwischen dem Fuß und dem Boden, das den Fuß ähnlich wie beim Gehen auf natürlichen, weichen Böden einsinken lässt. Die sanfte Instabilität der Sohle soll bei jedem Schritt die Muskulatur aktivieren, Verspannungen der Rückenmuskulatur abbauen und Muskeldysbalancen entgegenwirken, während der Fuß im kyBoot alle Feinheiten des Bodens ertasten kann, was eine sanfte Stimulation der Fußrezeptoren bewirken soll.

## Schuhe als Gesundheitsvorsorge

Prof. Dr. Christian Gäbler, Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, empfiehlt den Schuh vor allem Patienten mit Haltungseffern und Knie-Problemen. Als „dynamisches Trainingsgerät“ lindert der Schuh aber auch Schmerzsymptome beim bereits pathologischen Fuß und anderen Problemen des Bewegungsapparats, so Müller. Beim Umstieg müsse bedacht werden, dass eingelernte Schonhaltungen damit nicht mehr möglich sind. Da könne es vorübergehend zu einer „Erstverschlechterung“ kommen.

## Alternative Konzepte: Biodyn, Joya, Rolling soft

Neben dem Klassiker MBT und dem neuen Konzept von Karl Müller, kyBoot, sind in jüngster Zeit noch eine Reihe weiterer Hersteller mit sogenannten Barfuß-Schuhen mit Trainingseffekt auf den Markt gekommen. biodyn etwa setzt ebenfalls auf natürliche Instabilität, verlegt diese Funktion jedoch ins Innere der Sohle, um ein optisch günstigeres Erscheinungsbild zu erzielen, das den Schuh auch businessstauglich machen soll. Auf ein junges, modernes Design und ein günstiges Preis-Leistungsverhältnis setzt auch Joya, das Label von Karl Müller jun. und Claudio Minder, das auch eine Kinderschuhlinie namens

Joyssy auf den Markt brachte. Rolling soft, die neue gesunde Linie von Gabor, setzt auf eine verbesserte, natürliche Abrollbewegung durch die gerundete Sohle, kehrt jedoch in puncto Stützen und Führen zum herkömmlichen Schuhkonstruktionsprinzip zurück. Das mag Kritiker auf den Plan rufen, könnte aber für alle, die aufgrund bereits bestehender Beschwerden mit MBT & Co. nicht zurecht kommen, eine gangbare Alternative sein. Mehr Bewegung in den boomenden Markt bringen die Funktionsschuhe der zweiten Generation auf jeden Fall.

## Straffer Po durch runde Schuhe – stimmt das?

Im Moment sieht man sie überall: Schuhe mit abgerundeter Sohle. Das sieht zwar auf den ersten Blick merkwürdig aus, soll aber dem Träger zu einem knackigen Po, einem flachen Bauch oder einer starken Rückenmuskulatur verhelfen. Doch geht das überhaupt? Oder verbirgt sich dahinter lediglich ein leeres Werbeversprechen?

Eine natürliche Bewegung und ein Gehgefühl wie auf weichem Sand – das sollen die abgerundeten Sohlen simulieren. Dadurch sollen die Muskeln an Beinen, Bauch, Rücken und Po gekräftigt und gestrafft werden. Aber: „Einen Knack-Po machen die Schuhe nicht“, sagt Wolfgang Potthast von der Sporthochschule Köln. „Die Schuhe können lediglich einen minimalen Trainingseffekt hervorrufen, ein strafferes Gesäß bekommt der Träger davon aber nicht“, erklärt der Sportwissenschaftler weiter.

Neben dem Muskelaufbau soll das Laufen in solchen Schuhen auch den Energieverbrauch erhöhen. Im Grunde genommen ist das sogar richtig – an den Schuhen selbst liegt es aber nicht. „Allein durch die Bewegung verbraucht man mehr Kalorien, spezielle Schuhe sind dafür nicht nötig“, erklärt Potthast. Zum Muskelaufbau sei mehr als nur spezielle Gesundheitsschuhe nötig sind. Ein solches Muskeltraining reicht zwar nicht aus, um einen knackigen Hintern oder straffe Schenkel zu formen. Dennoch haben Fitnessschuhe, in denen man einen instabilen Halt hat, auch einen positiven Effekt: Sie stärken den Gleichgewichtssinn. „Durch die Instabilität muss der Träger sein Gewicht stärker ausbalancieren, um das Gleichgewicht zu halten“, weiß der Sportwissenschaftler. Für MBT-Schuhe (Masai Barefoot Technology) ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen, dass das Laufen auf runden Sohlen die Fußmuskulatur stärkt und die Haltung verbessert. Dies trägt dazu bei, Verspannungen im Rücken zu lösen und die Gelenke zu entlasten.