

Weshalb Aktiv-Schuhe von Orthopäden und Internisten geliebt werden

Ein aufrechter Gang verhilft zu mehr Vitalität und Lebensqualität



Es fühlt sich an als würde man barfuß durch den Sand laufen – weich und auch etwas anstrengend. Die Rede ist vom Gehen in Aktiv-Schuhen, die eigentlich Sportgeräte sind und sich seit einigen Jahren auch bei uns wachsender Beliebtheit erfreuen. Karl Müller, Schweizer Ingenieur und Erfinder der sogenannten Masai Barefoot Technology (MBT), hatte wohl den aufrechten und entspannt wirkenden Gang der afrikanischen Nomaden vor Augen, als er sich für diese Bezeichnung seiner Entwicklung entschied. Das Geheimnis der Schuhe ist ihre extrem weiche Sohle, die vorn und hinten so nach oben gewölbt ist, dass der Körperschwerpunkt über der Fußmitte liegt und das Abrollen beim Laufen zwangsläufig über den gesamten Fuß geschieht. Dabei liegt die Ferse tiefer als der Vorderfuß – das Laufen erfolgt auf eine Weise, wie es von Natur aus eigentlich sein sollte.

Bei vielen Menschen verkümmerte Muskelpartien – zum Beispiel die der Waden durch Tragen von Highheels – werden wieder aktiviert, Bänder und Sehnen gekräftigt. Der gesamte Körper richtet sich auf, was der Wirbelsäule gut tut und Verspannungen löst. Die Durchblutung wird gefördert, Venenleiden vermindert. Kein Wunder, dass viele Orthopäden und Internisten von den Aktiv-Schuhen begeistert sind und diese auch selbst tragen. Zu bekommen sind die echten MBTs aber nicht in jedem Schuhgeschäft: In Freiberg beispielsweise gehören sie bei Elfriede Koch, Inhaberin von Schuhmode Koch, zum Sortiment, ebenso wie Modelle mit ähnlicher Funktion der Marken Joya und Ganter aktiv. Im Laufe der Zeit haben auch die Designer ganze Arbeit geleistet und bieten die „Fuß-Fitness-Center“ auch in modischen Variationen an.

Als das TOP-Gesundheitsforum die Dresdner Personal-Trainerin Liane Koch zum Gespräch traf, hatte diese – nicht verwunderlich – MBTs an den Füßen. Sie ist von den positiven Effekten des Laufens in Aktiv-Schuhen restlos überzeugt und bietet sich als Trainerin für all jene an, die sich noch etwas unsicher auf den Rundsohlen fühlen. „Wie schnell man mit den Sportgeräten Freundschaft schließt, ist unterschiedlich. Bei älteren Menschen und solchen mit Fehlbelastungs-Erscheinungen dauert es in der Regel länger. Spätestens nach zwei Wochen hat sich aber der Bewegungsapparat an das neue Abrollverhalten gewöhnt“, erklärt Liane Koch, die dazu rät, die Schuhe im Alltag zu tragen, aber auch beim Walken, Wandern oder Aerobic-Training. Spezielle Übungen hält die Trainerin für Interessierte bereit, die Koordination und Balance



Liane Koch

Personal Training & Firmenfitness Dresden

Mein Leistungsangebot:

- Firmenfitness und Referate
- Individuelles Einzeltraining
- Kleingruppentherapie
- EMS-Training (miha bodytech)
- Pilates und Rückenschule
- gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining
- Ernährungsberatung
- Beweglichkeitstraining / Tiefensensibilisation

Hainbuchenweg 2 · 09633 Halsbrücke
 Telefon 03731 / 21 36 31
 Mobil 0162 / 735 25 41
www.lianekoch.com

SCHUH•MODE
KOCH

www.koch-schuhe.com

Bequem - und Aktivschuhe
 Rinnengasse 1 / Ecke
 Peterstraße 09599 Freiberg
 Tel 03731 22175

Mode und Eleganz
 Burgstrasse 14 / Ecke
 Weingasse
 09599 Freiberg
 Tel 0371 21 27 54



verbessern wollen, an Venenproblemen wie Krampfadern leiden oder deren Gelenke von Arthrose befallen sind. Therapeuten empfehlen das MBT-Tragen außerdem nach Operationen zur Linderung der Beschwerden an Hüfte, Knie und Sprunggelenk.

Häufig wird Liane Koch auch gefragt, ob sich mit Aktiv-Schuhen – hin und wieder auch als kleinstes Fitness-Center der Welt bezeichnet – nicht auch Gewicht verlieren und Orangenhaut bekämpfen lässt: „Das ist durchaus möglich, denn die intensive Bewegung, die durch die Schmerzlinderung erst einmal wieder möglich ist, erhöht den Kalorienverbrauch. Zudem wird die Waden- und Gesäßmuskulatur verstärkt beansprucht, was Dellen am Po durchaus mindern kann.“

Regine Hauswald

Fotos: Sabine Dittrich, Kundenmaterial