

30. Mai 2005

## **Inhalt:**

Masai Walking: Bewegung wird revolutioniert

MBT: Wissenschaft forscht

## **Masai Walking: Bewegung wird revolutioniert**

Keine Schritte mehr, die in die Knie und auf die Gelenke schlagen: Masai Walking erfasst die optimale Biomechanik des Menschen. Laufen aus Freude, für die Fitness und die Gesundheit! Masai Walking schont und entlastet die Gelenke und den Rücken, stärkt den Herzkreislauf; die Wirkung auf den Energieverbrauch ist gross.

Der Österreicher Thomas Kraus hat Übungsformen für Masai Walking entwickelt. Er ist felsenfest überzeugt: „Masai Walking wird zum Trend. Im Freizeitsport und Fitnessbereich haben die Leute nur darauf gewartet, dass nach Jogging und Nordic Walking etwas Neues kommt!“

### **Fasziniert von MBT**

Neues wird nicht aus dem Nichts geschaffen. „Mit dem MBT und seinem Bewegungskonzept beschäftige ich mich seit sechs Jahren“, sagt Thomas Kraus. Durch den Handballsport auf harten Böden hatte er sich einst eine chronische Achillessehnen-Entzündung zugezogen. Auch waren seine Lendenwirbel überlastet. Der MBT schaffte mehr als Linderung. „Beschwerden habe ich keine mehr.“

Als Skilehrer in Kaprun fährt Thomas Kraus heute über Buckel- und Eispisten: die Stossschläge sind für den 38-jährigen eine erhebliche körperliche Belastung. „Der MBT ist für mich neben der Piste im Alltag der ideale Ausgleich.“

Kraus ist vom MBT und seiner einzigartigen Sohlenkonstruktion fasziniert. Er begann, die persönlichen Erfahrungen mit seinem Wissen aus Trainingslehre und Sportwissenschaft zu verbinden. Der ausgebildete Sportlehrer, der als Konditionstrainer für die österreichische Handball-Nationalmannschaft jahrelang eng mit Spitzensportlern zusammenarbeitet hat, entwickelte erste Übungen. Was macht Sinn? Wie muss ein interessantes Programm aufgebaut sein, um ein breites Publikum anzusprechen? So entstand sein Gesamtkonzept für Masai Walking.

## **Monotones Laufen? Das war einmal**

Erfasst wird für MBT das gesamte bewegungstechnische Spektrum der Trainingslehre. So hat Thomas Kraus unter anderem Formen und Elemente aus dem Lauf-ABC der Leichtathletik übernommen und für das Masai Walking kombiniert.

Das Gesamtkonzept gliedert sich in elf Module, die unterschiedlichste Übungen für Ausdauer und Kräftigung, für Geschicklichkeit und Koordination bieten. Die Übungen sind abgestimmt auf die Bedürfnisse und das Können vom Anfänger bis zum Hochleistungssportler.

„Masai Walking eignet sich für jedermann!“ Die Aussage zeigt, wie attraktiv ein Einstieg ist. Thomas Kraus: „Auch wer mit dem MBT langsam beginnen möchte, wird Freude und Spass an der Bewegung haben, denn für Anfänger sind ideale Übungsformen entwickelt worden.“

Kein monotones Laufen mehr. Unterwegs aus Freude – ob allein, mit dem Partner oder in Gruppen: Masai Walking bietet mit seinem vielfältigen Angebot an Übungen spielerische und vergnügliche Abwechslung. Thomas Kraus weist noch auf eine weitere spezielle Möglichkeit hin: „Wir führen neu auch Handgeräte ein, mit denen der Oberkörper mit beansprucht werden kann: Masai Walking wird dadurch zu einem perfekten Ganzkörper-Training.“

## **Weltweite Einführung und Schulung**

Walking mit dem MBT: In verschiedenen Ländern sind bereits Initiativen gestartet worden. Lauftreffs in Korea oder Grossbritannien sind beliebt. Das Unternehmen Swiss Masai setzt sich nun das Ziel, mit dem Konzept und Begriff Masai Walking einen optimalen Standard zu erreichen und ihn durch Vereinheitlichung weltweit garantieren zu können.

Einführung und Ausbildung werden professionell aufgezogen: Thomas Kraus schult in diesen Monaten so genannte Headcoaches; Vertreter aus einzelnen Ländern kommen zu seinen Kursen nach Kaprun. In Theorie und Praxis werden sie intensiv mit Masai Walking vertraut gemacht. Sie werden in ihren Ländern das Know-how weitergeben und bilden die MBT-Instruktoren aus, die dadurch befähigt werden, Kurse für Kunden fachgerecht anzubieten und zu leiten. Die Instrukoren werden gemeinsam mit den Händlern in ihrer Region Masai Walking lancieren und aufbauen.

Das Gesamtkonzept mit allen Übungen wird Swiss Masai auf einer DVD präsentieren. Ausserdem werden die Informationen zu Masai Walking über Internet weltweit zugänglich sein. Gruppen oder Vereine, die Masai Walking auf ihre Fahne schreiben werden, sollen sich in einer Vereinigung, in der „Masai Walking Association“, austauschen können.

Ob in Roggwil oder Sydney, in London oder Seoul: Weltweit wird es demnächst möglich

sein, Masai Walking kennen zu lernen und korrekt in allen Übungsformen anzuwenden. Aus Freude am Laufen, für die Fitness und Gesundheit: Masai Walking revolutioniert die Bewegung!

[zurück zum Index](#)

## **MBT: Wissenschaft forscht**

Die Presse kreierte den Namen für den Markt: Barfussschuh! (Hauspost vom April 2005). MBT verdient diesen Begriff als Original und ist weltweit führend in Anwendung und Entwicklung.

### **Gelenke erheblich entlastet**

„Der MBT wirkt sowohl beim Stehen als auch beim Gehen!“ Dieses Fazit zieht Benno Nigg aus seiner Studie. Der renommierte Professor für Biomechanik, Medizin und Kinesiologie am Human Performance Laboratory der Universität Calgary sprach auf Einladung von Swiss Masai an einem Vortragsseminar in Zürich.

„Während des Stehens erhöht der MBT die Muskelarbeit; erzielt wird ein Trainingseffekt. Die Muskeln werden um gegen 40 Prozent mehr beansprucht als bei einem herkömmlichen Schuh. Während des Gehens reduziert der MBT die Gelenkbelastung. Er trägt so zu einer Reduzierung von Gelenkbeschwerden bei.“

Benno Nigg untersucht den gesundheitlichen Nutzen des MBT derzeit mit einer weiteren wissenschaftlichen klinischen Studie. Geprüft wird, ob das Tragen des MBT eine positive Wirkung auf Kniegelenksarthrosen hat. Viel verriet Nigg in Zürich noch nicht, die Tendenz hat er jedoch deutlich gemacht: „Es geht in die richtige Richtung!“ Die Ergebnisse werden demnächst in Fachzeitschriften veröffentlicht.

### **Erstmals beschwerdefrei**

Mit einem Fallbeispiel aus der Orthopädie beeindruckte Beat Amann in Zürich das Fachpublikum von 70 Ärzten und Physiotherapeuten. Der Basler Schuhtechniker setzt seit fünf Jahren auf das Bewegungskonzept des MBT. Er fertigt für seine Kunden Spezialschuhe nach Mass und verwendet dabei den Original-MBT-Aufbau.

Am Beispiel eines 52-jährigen Patienten, seit seiner Jugend mit kongenitaler Behinderung und zahlreichen Fussoperationen geplagt, zeigte Beat Ammann, wie wirksam die Alternative des MBT sein kann:

Beschwerden und Schmerzen, hohe orthopädische Massschuhe, um überhaupt noch Gehen zu können: das war bis anhin das Schicksal dieses Patienten. Mit gezielter Physiotherapie wurden zunächst seine Fuss- und Beinmuskulatur wieder trainiert, die durch die hohen, herkömmlichen Schuhe schwach geworden und koordinativ

überfordert waren. Nach drei Monaten konnte diese Therapie abgesetzt und die MBT-Sohle fest unter den Massschuh montiert werden.

Der Patient empfand das Gehen im Mass-MBT als sehr entspannend und angenehm. Training und Gewöhnung an den MBT dauerten insgesamt sechs Monate. Das Resultat? Der Patient kann fortan den MBT den ganzen Tag über bei der Arbeit tragen! Für Schuhtechniker Beat Ammann gilt zweifelsfrei: „Patienten mit Fuss-Deformationen profitieren vom Bewegungskonzept des MBT.“

### **Fakten stützen die Erfahrungen**

Vortragsseminare wie jenes in Zürich organisiert Swiss Masai, um die Fachkreise aus Ärzten und Physiotherapeuten über neue Erkenntnisse und therapeutische Wirkungen des MBT zu informieren. Studien dazu sind eine wichtige Voraussetzung: Fakten und Resultate solcher Untersuchungen können persönliche Erfahrungen von MBT-Kunden bestätigen und ihnen ein solides wissenschaftliches Fundament geben.

Karl Müller nennt ein Beispiel: „Wir wissen von Kunden mit Lendenwirbelschmerzen, dass sich durch das Tragen des MBT ihre Verspannungen lösten. Wir sind überzeugt, dass sich diese positive Wirkung auch wissenschaftlich nachweisen lässt“. Swiss Masai hat dazu eine Patientenstudie in Auftrag gegeben, die den Einfluss des MBT auf diese Rückenproblematik untersuchen wird. Durchgeführt und überwacht wird sie unter der Leitung von Professor Horstmann an der Universität Tübingen in Deutschland.

### **Das schönste Kompliment**

Swiss Masai gibt einzelne, ausgewählte und sehr spezifische Studien in Auftrag. Der Erfolg des MBT hat das Interesse der Wissenschaft geweckt. Institute und Fachexperten aus aller Welt richten Anfragen an Swiss Masai. Gleichgewichtsstörungen, Schleudertraumas, Diabetes: Zu unterschiedlichsten Themen wollen sie die Wirkungen des MBT mit seinem Bewegungskonzept untersuchen. In der Koordination solcher Anfragen sieht Swiss Masai künftig eine wichtige Aufgabe. So wird darauf geachtet, dass dieselbe Studie nicht doppelt oder dreifach irgendwo in der Welt gemacht wird.

Fachexperten, Institute und Kliniken prüfen und untersuchen den Barfussschuh. Unabhängig und auf wissenschaftlichem Niveau erforschen sie seine Wirkung. Für den Erfinder Karl Müller, der noch vor wenigen Jahren auf nichts ausser auf seine eigenen Erfahrungen zählen konnte, ist diese Entwicklung das schönste Kompliment.

[zurück zum Index](#)