



nackte tatsachen

Eigentlich absurd, dass sich ausgerechnet zwei Schuhfirmen des Themas Barfußlaufen annehmen. Wir fühlten dem Nike Free und dem MBT auf den Zahn und zeigen Ihnen den richtigen Umgang mit Ihren Füßen.

text **Thomas Pöll**

Gerard Hartmann bittet auf die Bühne. Gerard wohlgemerkt, nicht Gerhard, wie man als Österreicher in Gedanken an den immer noch schnellsten Marathonlauf eines heimischen Athleten reflexhaft lesen könnte. Der Ire Gerard Hartmann also ist in seinem Metier ein ganz Großer. Er betreut Marathon-Weltrekordlerin Paula Radcliffe seit Jahren als Physiotherapeut, arbeitete auch mit dem ehemaligen Männer-Weltrekordler Khalid Kannouchi und hatte insgesamt über 40 Gewinner olympischer Medaillen unter seinen Fittichen.

Dieser Hartmann bittet also auf die Bühne zur Wackelpartie mit hochgekrempeltem Hosenbein. Ihr Redakteur darf beim Nike-Free-Launch am Cap Sounio unweit von

Athen das Zucken und Arbeiten seiner vielen Fußmuskeln zeigen, wenn er einbeinig auf dem Wackelbrett steht und mit geschlossenen Augen zu balancieren versucht.

32 Muskeln und Sehnen sind es genau, werden wir später erfahren. Außerdem 26 Knochen, 37 Gelenke und 107 Bänder, und wir staunen nicht nur pflichtschuldig, sondern wirklich. Den Fuß, so lernen wir, hat schon Leonardo da Vinci sowohl als technisches Meisterstück wie auch als Kunstwerk bezeichnet. Wir mit unserer Zivilisation, lernen wir weiter, tun unseren Füßen Jahr und Tag wenig Gutes und kümmern uns bestenfalls am Rande um sie. Dabei machen wir im Alltag 8000 bis 10.000 Schritte pro Tag und legen in einer durchschnittlichen Lebensspanne fast



130.000 Kilometer zurück, das entspricht knapp drei Umrundungen des Erdballs. Und letztlich lernen wir, dass Läufer zwar ihre Beine ständig trainieren und vielleicht noch auf ihre Knie Acht geben, dass die Füße aber viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommen und sich am Ende oft als das schwächste Glied der Kette herausstellen, vom dem wieder viele andere Probleme ausgehen: Knie-, Hüfte-, Rücken-, sogar Kopfschmerzen. Das Wissen um die Notwendigkeit der Konzentration auf die Füße, um die vor allem in nördlichen Breiten selten Möglichkeiten, tatsächlich barfuß zu laufen, und der Geschäftsgeist führten letztlich zur Entwicklung von Nike Free.

Ich finde es sehr interessant, dass jetzt ausgerechnet die Schuhfirmen mit Barfußkonzepten kommen, nachdem sie jahrelang nicht genug Führung, Dämpfung und Stützung einbauen konnten“, meint Wim Luijpers, der aus Neuseeland stammende Laufguru mit Wohnsitz Rust im Burgenland. Eben ist sein neues Buch erschienen („Body Running“, NP-Verlag). Unter Läufern kennt man Luijpers seit Jahren als Verfechter eines möglichst natürlichen, freien Laufstils, und dazu gehören auch extrem ab-

gespeckte Schuhe. „Der beste Laufschuh ist ein leichter Schuh mit möglichst geringem Niveauunterschied zwischen Ferse und Vorfuß“, war Luijpers schon beim ersten Zusammentreffen mit dem Sportmagazin im Jahr 2000 überzeugt und empfahl solche Schuhe (die damals praktisch nur im Segment der Racing-Patschen zu finden waren) vor allem für Einsteiger, damit diese den Boden und die Bewegung des Fußes spüren können. Das war damals noch ein Sakrileg in einer Laufboomzeit, als allenthalben posaunt wurde, dass gerade für Einsteiger die beste Dämpfung und Führung wichtig wäre (zum entsprechend hersteller- und händlerfreundlichen Preis, nicht zu vergessen). Luijpers: „Natürlich kannst du mit so einem abgespeckten Schuh nicht gleich stundenlang laufen, aber das soll man ja auch gar nicht, weil der Körper und das Gehirn nicht darauf vorbereitet sind.“ Das wäre überhaupt eine goldene Regel für Hobby- und Genussläufer, sagt er: nicht weiter und länger laufen, als man das mit optimaler Technik und gutem Gefühl tun kann.

Weiters wichtig aus Luijpers' Sicht: dass man Schuhe wie Nike Free und MBT nicht fallweise verwendet, aber dann mit dem Um-

stieg auf den „klassischen“ Laufschuh wieder in den alten Stil verfällt, sondern dass man versucht, das „neue“ Bewegungsmuster mental mitzunehmen und diesen natürlicheren Stil auch mit dem Standardschuhwerk anzuwenden.

Man muss sich darüber im Klaren sein, dass all diese Ansätze das echte Barfußlaufen nicht ersetzen können“, meint Freddy Siemes, Physiotherapeut am Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB Austria), „aber sie machen sicher für bestimmte Aspekte sensibel. Begrüßenswert ist die Anstrengung, den Fuß in das Bewusstsein der Läufer intensiver zu integrieren. Insofern ist die Bemühung, einen Schuh zu konstruieren, der den Anforderungen des Fußes und nicht des Laufens entgegenkommt, sehr positiv zu beurteilen. In Wirklichkeit geht es darum, den Fuß Fuß sein zu lassen. Der Grundgedanke der Schuhindustrie, die Füße beim Laufen zu entlasten bzw. zu unterstützen, ist leider nicht ganz unproblematisch. Muskeln, Sehnen und Bänder adaptieren entsprechend den Anforderungen, welche an sie gestellt werden. Nimmt man diese Belastungen weg,

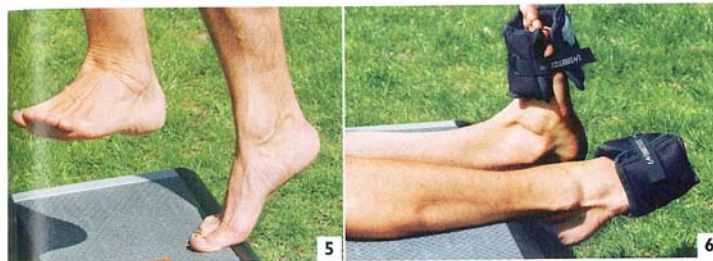
ist es nicht verwunderlich, dass der Fuß wesentliche Aufgaben an das Schuhwerk abgibt und diese nicht selbst verrichtet.“ Die Folgen reichen dabei von stärkerer Neigung zu Überlastungsverletzungen wegen frühzeitiger Ermüdung bis zu Problemen mit dem gesamten Bewegungsapparat, bedingt durch die Wirkungskette, die vom Fuß nach oben geht.

Wir haben Siemes mit dem Nike Free und seinem optischen Gegenstück, dem MBT, konfrontiert (seine Expertenmeinung finden Sie bei den Produktbeschreibungen). MBT steht als Abkürzung für Masai Barfuß Technologie. Während der Nike Free ein richtiger „Patschen“ ist, bei dessen Entwicklung es im Grunde darum ging, ein möglichst natürliches (barfußnahes) Abrollverhalten des Fußes beim Gehen und Laufen in einem Schuh zu ermöglichen, setzt der MBT anders an und sieht auch anders aus. Er wirkt klobig

1 Ein Hauptaugenmerk gebührt der Beweglichkeit der Zehen. Die Zehenbeugung dehnt den Fußrücken und die tiefe Wadenmuskulatur, mobilisiert die Zehen- und Mittelfußgelenke.

2 Komplementär dazu steht die Zehenstreckung, die die Fußsohle dehnt.

3 Ein Klassiker der Fußgymnastik: Greifen, Heben und Ablegen von verschiedensten Gegenständen (Seil, Murmeln, Kugelschreiber etc.)



und wie ein klassischer „Gesundheitsschuh“, mit dem man alles machen kann, nur nicht gut aussehen und sich schnell bewegen. An der Sache mit dem Aussehen arbeitet die in der Schweiz basierte und vor knapp einem Jahr vom österreichischen Ex-Slalom-Star Klaus Heidegger übernommene Firma mit Vehemenz: „Wir wollen den MBT im Lifestyle-Segment positionieren, wo er vor allem in England bereits ist“, sagt Heidegger. „Und das Tolle dran ist, dass der Schuh extrem funktional ist.“ Er selber, meint der Tiroler, der mit dem Aufbau und Verkauf der Kosmetikette Kiehl's in den USA zu einem Dollarmillionen-Vermögen gekommen ist, habe seine noch aus der Skikarriere herrührenden chronischen Rückenschmerzen mit dem MBT in den Griff bekommen, und da wird die Sache für Läufer interessant.

Der Ansatz für den MBT kommt nämlich aus einer Reaktion auf eine Zivilisationsentwicklung, die Laufsportler doppelt trifft: einerseits, weil sie ja auch ganz normal im Leben stehen, andererseits, weil sie ihren Bewegungsapparat, und hier besonders die Füße, durch den Sport zusätzlich belasten. „Die Böden, auf denen wir uns bewegen“, lautet der Ansatz von MBT-Erfinder Karl

4 Auch Einbeinstand, Gehen, leichte Sprünge auf dem Minitramp stärken die Füße.

5 Einbeiniges Wadenheben aktiviert die Fußlängsgewölbe und kräftigt die stabilisierende Muskulatur.

6 Fußgelenkskreisen mit oder ohne Gewichte mobilisiert alle Fußgelenke.



Der Nike Free positioniert sich genau in der Mitte zwischen barfuß und dem Laufen mit einem klassischen Schuh.

Müller, „sind viel zu hart und eben. Der menschliche Körper funktioniert aber als System nur, wenn er gefordert wird, und das wird er nur durch Unebenheiten wie bei natürlichen Böden, auf die wir uns mit Gelenken und Muskulatur einstellen. Die glatten Oberflächen führen dazu, dass wir passiv gehen und uns in den Schritt hineinfallen lassen.“

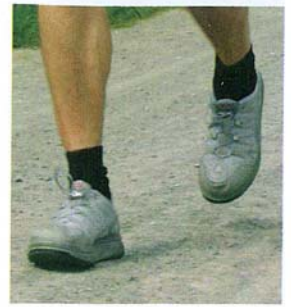
Was schon beim Gehen gilt, verschärft sich beim Laufen. Man muss nur mit offenen Augen zusehen, mit welchem Ungestüm ein hoher Prozentsatz der Läufer/-innen die Füße weit nach vorn gestreckt und aus einer halben Rücklage auf den Boden knallen lässt.

Das Konstruktionsprinzip des MBT (Genaueres siehe Kasten) besteht vereinfacht gesprochen darin, dem Fuß auf ebenem Boden das Gefühl der Unebenheit zu bereiten. Es geht um das Herbeiführen eines ständigen Wach- und Aktivzustands der Fußmuskulatur und damit um eine Verbesserung der Gesamtkörperhaltung. Marcel Metzler, Leiter der MBT-Akademie in Vorarlberg, Physiotherapeut und Osteopath: „Was das Laufen betrifft, so kann man natürlich nicht einfach in den MBT steigen und loslaufen. Wir nennen die adäquaten Bewegungsformen Rolltraben oder Rolljoggen. Dabei wird der Oberkörper aufgerichtet, und der Schritt geht weniger weit nach vorne, dafür länger

nach hinten hinaus, wie bei den kenianischen Läufern. Aber eigentlich ist der MBT kein Laufschuh, sondern ein Trainingsgerät.“

Hier schließt sich der Kreis zum Nike Free. Auch diesen bezeichnen sowohl die Hersteller als auch der Kölner Sporthochschulorthopäde Peter Brüggemann als Trainingsgerät. Brüggemann hat bei einer Studie mit dem Nike Free Kräftezuwächse in Teilen der Fußmuskulatur von mehr als 20 Prozent festgestellt (sein MBT-Gegenpart, Benno Nigg von der Universität Calgary, spricht beim MBT von 27 Prozent weniger Gelenkbelastung), betont aber immer wieder: „Dieser Schuh ist kein Schuh, mit dem Sie einen Marathon laufen. Man muss ihn gezielt und sukzessive mehr als Ergänzung zum Lauftraining in klassischen Laufschuhen einsetzen.“

Mit diesem Gedanken kann sich auch IMSB-Austria-Physiotherapeut Siemes anfreunden: „Es wäre falsch zu glauben, dass man sich mit dem Nike Free und dem MBT die Arbeit am nackten Fuß und mit dessen Komplexität ersparen kann. Aber als Ergänzung zum Barfußlaufen, zur Fußgymnastik und zur Pflege können beide Konzepte etwas leisten. Nike setzt sich dabei mehr mit dem Fuß an sich auseinander, MBT mehr mit dem, was über den Fuß im Körper ausgelöst wird.“ ■



Das Laufen mit dem MBT heißt „Rolltraben“. Der Schritt wird dabei nach vorne kürzer und nach hinten länger.

Patschen mit Bodenschutz

NIKE FREE



So funktioniert es: Der Nike Free versucht mit seiner Konstruktion das Verhalten des Fußes in diesem Trainingsgerät jenem Abrollverhalten, das man barfuß hat, möglichst anzunähern: flacher, zentraler Fußaufsatz, Schrittabwicklung über die Außenkante des Fußes, bessere Druckverteilung im Mittelfußbereich, starke Greiffunktion der Zehen sowie volle Streckung des Sprunggelenks beim Abdruck über die Großzehe. Folgende Faktoren sind dafür hauptverantwortlich: ein stark an der natürlichen Beweglichkeit des Fußes orientierter Leisten Aufbau, sehr

tiefe Schlitz und Kerben in der Zwischensohle, eine geräumige Zehenbox und das Weglassen von Stabilitätselementen, Fersenkappe und festem Schaft.

Nike hat der ersten Generation des Free (weitere sollen folgen) die Zusatzbezeichnung 5.0 gegeben, was die Mitte auf einer gedachten Skala von 0 (Barfußlaufen) bis 10 (Laufen mit herkömmlichen Laufschuhen) markiert.

Das Expertenurteil des IMSB: „Die Konstruktion des Längsverlaufs ist gut durchdacht, weniger gut ist der Querverlauf. Die Sohlenfläche wirkt zu breit, daher ist die Unterstützungsfläche relativ groß, was den Barfußeffekt wieder einschränkt. Alles in allem ein gutes Einstiegsprodukt in die Barfußtechnologie mit Wirkrichtung Fuß.“ **Preis:** € 100,- **Infos:** www.nike.com/nikefree/

Balanceboard am Fuß

MBT



So funktioniert es: Das Prinzip ist ähnlich dem beim Balancieren mit einem Ball unter dem Fuß. Beim Aufsetzen des Absatzes findet ein Abrollen aus der Negativstellung statt, was eine Vordehnung der oft verkürzten Wadenmuskulatur zur Folge hat. Beim weiteren Abrollen fehlen führende und stützende Elemente, dadurch werden Muskel-

ketten aktiviert, die sonst zu kurz kommen, was die Haltung aufrichtet und damit Verspannungen löst. Die Laufbewegungsform mit dem **MBT** heißt „Rolltraben“, auch hier geht es um Aufrichten und damit weniger Belastung für Gelenke und Wirbelsäule. Rolltraben eignet sich besonders zum Aufwärmen bzw. auch zur Regeneration nach anstrengenden Trainingseinheiten.

Das Expertenurteil des IMSB: „Der Name Barfußtechnologie könnte zur Annahme verleiten, es handle sich um ein Trainingsgerät für den Fuß. In Wirklichkeit ist der MBT aber ein Trainingsgerät, das man am Fuß trägt und das versucht, allgemeine Körperdefizite auszugleichen, wie etwa Rückenschmerzen. Die Wirkrichtung ist also nicht wie beim Nike Free der Fuß, sondern der gesamte Körper.“

Preis: € 189,- **Infos:** www.mbt-info.at



MBT. Dieser Schuh ist ein einzigartiges Trainingsgerät für Füße und Körper. Je flacher und härter die Böden werden, auf denen wir gehen und laufen, desto größere Probleme haben wir mit unserem Bewegungsapparat – von den Füßen aufwärts über Knie, Hüften und Rücken bis zum Kopf. Grund: Die vielen kleinen Fußmuskeln, die zum Teil viel weiter oben am Körper ansetzen, werden unterfordert, das ganze System des Körpers stimmt von unten her nicht. Die Lösung: ein Schuh, der nicht führt und stützt, sondern den Fuß durch ständige Instabilität zur Aktivität fordert und damit die Gelenke um bis zu wissenschaftlich erwiesene 27 % entlastet. Den MBT (Masai Barfuß Technologie) gibt es sowohl als Sport- als auch Alltagsmodell mit starkem Lifestyle-Charakter. Info: www.mbt-info.at