



Ob mit oder ohne MBT: Die Masai wissen seit Jahrtausenden, wie man schonend durchs Leben läuft.

Gesundheit zum Schnüren

Der MBT-Schuh aus Roggwil mausert sich vom Therapiegerät zum Lifestyle-Treter

Der Grossstadt-Masai federt über die Strasse, als ob es die Savanne wäre, steht kerzengerade wie ein stolzer Krieger, den Blick nicht aufs Pflaster, sondern kühn in die Ferne gerichtet. Und selbstverständlich barfuss wie die Vorbilder in Afrika und Tansania. Mit dem kleinen Unterschied, dass er dabei einen Schuh oder, besser gesagt, einen Anti-Schuh mit dem Namen MBT (Masai Barefoot Technology) trägt.

Der «Schuh zum Barfussgehen» ist ein kompaktes Fitness-, Therapie- und Präventionsgerät. Dank flexiblem Aufbau mit starker Abflachung im Absatzbereich und «Anrollrampe» in der Sohlenmitte lässt er auch harten Boden weich und uneben wirken, so dass der Träger permanent zum Ausgleichen und Balancieren gezwungen wird. Dies kräftigt die Fuss-, Bein- und Rückenmuskulatur, schont die Gelenke, fördert die Entspannung, Entschlackung und Durchblutung und strafft Beine, Bauch und Gesäss. Auf der Liste der Zipperlein, die der MBT lindert, stehen unter anderem Knie-, Kreuz- und Hüftschmerzen, Venenprobleme, Migräne und Spannungskopfschmerzen, rheumatische



Nicht schön, aber gescheit: der MBT-Schuh.

Erkrankungen und Sportverletzungen, ja sogar Cellulite und Übergewicht. Kurzum, der MBT ist ein Schuh für praktisch alle Fälle.

Dies wird durch eine Vielzahl von Erfahrungsberichten und Forschungsarbeiten bestätigt. Weltmeister und Olympiasieger Patrik Ortlieb brachte sich nach seinen Hüft- und Oberschenkelverletzungen damit wieder in Schuss, Ski-Doppelweltmeister Mike von Grünigen besiegte mit dem MBT seine Rückenprobleme, Duathlon-Weltmeister Olivier Bernhard verbesserte seine Lauftechnik, und Snowboard-Freerider Ralph Castelberg verdankt ihm ein schmerzfreies Training. Allerdings: Wer falsch

geht, riskiert neue Schmerzen. Um Trainings- und Therapieerfolge zu erzielen, sind präzise Bewegungen erforderlich, die geübt werden müssen. Wichtig ist, die Füsse sanft auf den Fersen aufzusetzen und kraftvoll auf den Boden pressend abzurollen. Schultern, Becken und Beine sollten locker bleiben, die Haltung ist aufrecht mit nach oben gestrecktem Kopf.

Erfunden wurde die Masai Barefoot Technology vom Schweizer Karl Müller. Der ETH-Ingenieur lebte zwölf Jahre in Südkorea und stellte fest, dass seine Achillessehnen-, Knie- und Rückenschmerzen beim Gehen auf den unebenen Reisefeldern deutlich nachliessen. 1995, nach sechsjährigem Tüfteln, brachte seine Firma in Roggwil den ersten Barfussschuh heraus; heute gibt es mehr als ein Dutzend Modelle für Damen und Herren. Das weltweit geschützte Patent ist in über 20 Ländern auf dem Markt, und die Nachfrage steigt von Jahr zu Jahr. 2004 ging eine halbe Million Schuhe über den Ladentisch, und dieses Jahr wurde dieser Wert schon im ersten Halbjahr erreicht.

Das einzig gravierende Minus des Masai-Schuhs ist sein Design, das einem Klumpfuss ziemlich ähnlich sieht und nicht in allen Lebenslagen einen flotten Auftritt garantiert. Das hat man nun auch in Roggwil erkannt und zwei Designer verpflichtet, welche die «optische Einstiegsschwelle» in die Welt des Masai-Gangs etwas senken sollen. *Christa Arnet*

MBT-Schuhe gibt es ab 279 Fr. www.masai.ch