

### MBT – persönliche Erfahrungen und die Sichtweise als Trainer

Seit 1972 bin ich beim LC Brühl aktiv. Zuerst 15 Jahre lang als Athlet und ab 1987 als Sprinttrainer. Chronische Achillessehnenbeschwerden machten ein leistungsorientiertes Training unmöglich. Zudem war es schon immer mein Ziel, einst als Trainer tätig zu sein. Meiner Trainer-tätigkeit war denn auch weitaus mehr Erfolg beschieden als meiner Karriere als aktiver Leichtathlet. Ich durfte und darf noch immer mit äusserst erfolgreichen Athletinnen und Athleten wie Thomas Griesser, Andreas Oggenfuss, Ivo Signer, Daniel Harzenmoser, Dario Fusinato, Thomas Maier, Nicole Schumann, Jana Maletic, Usha Kuzhippallil usw. zusammenarbeiten. In meiner Trainerzeit wurde ich immer wieder mit muskulären Problemen und bezeichnenderweise mit Achillessehnenproblemen konfrontiert. All das wurde mit den allseits bekannten Methoden mehr oder weniger erfolgreich behandelt. 1996 hatte ich mit Karl Müller, dem Erfinder des MBT – eine wegweisende Begegnung. An einem Jahrmarktstand stellte er den Prototypen des Schritt-Schuh aus. Wir kamen ins Gespräch und in der Folge auch ins Geschäft. In einer Art Selbstversuch bekam ich meine Achillessehnenprobleme immer mehr in den Griff. Den Schrittschuh machte ich dann auch interessierten und mit Sehnenproblemen behafteten Athleten bekannt. Auch ihre Sehnenprobleme verschwanden mit der Zeit. Das Tragen des Schritt-Schuhs wirkte sich daneben auch positiv auf die Waden- und Oberschenkelmuskulatur aus.

Nachdem der Schritt-Schuh zum heutigen MBT weiterentwickelt wurde, d. h. der «fersenlose» Teil mit dem abgerundeten Fersentaster ausgefüllt worden war, wurde das Tragen des MBT vollends komfortabel. Das schonende Gehen mit nunmehr leichtem Abrollen hatte neben der bisherigen positiven Wirkung auch den Vorteil einer gestreckten Körperhaltung mit einer gleichzeitig deutlichen Entlastung im Rücken- und Nackenbereich. Ich wurde auch meine regelmässig auftretenden Rückenprobleme los. Mittlerweile trage ich seit sieben Jahren täglich und ausschliesslich den MBT. Diese positive Erfahrung wollte ich natürlich auch meinen Athletinnen und Athleten ermöglichen.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen war ich überzeugt, dass der MBT vor allem in den Bereichen der Regeneration und der Verletzungsprophylaxe viel bewirken würde. Die Sprinter des LC Brühl haben während der letzten vier Jahre im Trainingslager Tirrenia jeweils eine Woche den MBT testen und nutzen können. Täglich waren viermal ca. 2 km Fussweg zwischen Pension und Sportanlage zurückzulegen. Normalerweise klagten die Athleten früher ab Mittwoch darüber, dass ihre Muskulatur total steif und das Training kaum mehr möglich sei. Seit dem Einsatz von MBT sind solche Klagen Vergangenheit und alle konnten bis zum letzten Training mittrainieren. Selbst sehr junge Athleten, die in einer solchen Trainingswoche bis zum Dreifachen des üblichen Trainingspensums verrichten, regenerieren dank MBT schneller. Die Durchblutung der beanspruchten Muskulatur wird vor und idealerweise auch nach dem Training nochmals gefördert, die Muskulatur gedehnt und im

Rücken-/Nackbereich werden Verspannungen gelöst. Dank der positiven regenerativen Wirkung sind auch Muskelverletzungen und Achillessehnenprobleme sehr stark zurückgegangen. Das Tragen von MBT ist demnach auch eine sinnvolle Verletzungsprophylaxe. Diese zwei spürbaren Vorteile haben dazu geführt, dass viele meiner Athletinnen und Athleten den MBT im Alltag und in den übrigen Trainings und Wettkämpfen des Jahres tragen. Beispielsweise wird der MBT zum Ein- und Auslaufen getragen, in langen Laufpausen intensiver Trainings sowie in Wettkämpfen zwischen Vor-, Zwischen- und Endläufen wird kurz mit dem MBT die Muskulatur gelockert. Der MBT kräftigt zudem die Fussmuskulatur, was sich beim Sprint auch positiv auf die Lauftechnik auswirkt. Dank MBT wird eigentlich in jedem Training ein nicht zu verkennender Teil mit «Barfussgehen» verbracht, was sonst kaum der Fall ist. Trotz Prophylaxe und Regeneration kann es mal vorkommen, dass Athletinnen oder Athleten mit Zerrungen, Faserrissen, Gelenks- oder Rückenprobleme usw. ausfallen. Hier konnte ich ebenfalls feststellen, dass mit dem MBT schonend, im Rahmen des Möglichen trainiert werden kann. Dabei handelt es sich um normales Gehen, aber auch um Rolltraben. Mittels Rolltraben kann beispielsweise bei Hemstringverletzungen sehr schnell mit Laufen begonnen werden, weil der Schritt kurz gehalten und die verletzte Muskulatur nicht überdehnt wird. Wenn Rolltraben noch nicht geht, kann mit kräftigenden Übungen über den Balancebereich die Fuss- und Wadenmuskulatur gekräftigt werden, wobei auch im Rumpfbereich kräftehaltend mitgearbeitet wird. MBT macht also auch in der Rehabilitation Sinn. Für meine Sprinterinnen, Sprinter und mich ist der MBT sowohl Sport- als auch Therapiegerät und bringt einen enormen Nutzen mit sich. Ich habe aber auch die Erfahrung gemacht, dass es Ärzte und Therapeuten gibt, die meine Ansicht nicht teilen. Ich weiss, dass der MBT nicht alles bewirken kann. Meine Erfahrung zeigt aber, dass dank dem Einsatz von MBT vieles möglich ist, was ich wissenschaftlich nicht beweisen kann. Dafür gibt es ausgewiesener Fachleute. Mir reicht es, dass die Verletzungsrate rückläufig, die positive Wirkung auf Muskulatur, Körperhaltung, Regeneration usw. deutlich spürbar ist und sich in guten Resultaten niederschlägt. Zum Schluss sei noch erwähnt, dass MBT-Träger vor Jahren noch belächelt wurden. Heute wird man bereits bewundernd als MBT-Träger zur Kenntnis genommen. Dies wohl nicht zuletzt auch deshalb, weil sich das Styling und somit das Image vom Gesundheitsschuh zum Lifestyle- bzw. Sportartikel gewandelt hat. Meine persönlichen Erfahrungen, aber auch diejenigen mit meinen Athletinnen und Athleten sind absolut positiv. Ich kann allen das Tragen von MBT sowohl im Sport als auch im Alltag nur empfehlen und bin auch gerne bereit persönlich darüber Auskunft zu geben.

Stephan Keller  
Sprinttrainer LC Brühl St. Gallen