



## AUSLAUF

## Auf rollenden Sohlen

★★★★ Masai-Barefoot-Technology-Schuhe,  
279 bis 299 Franken.

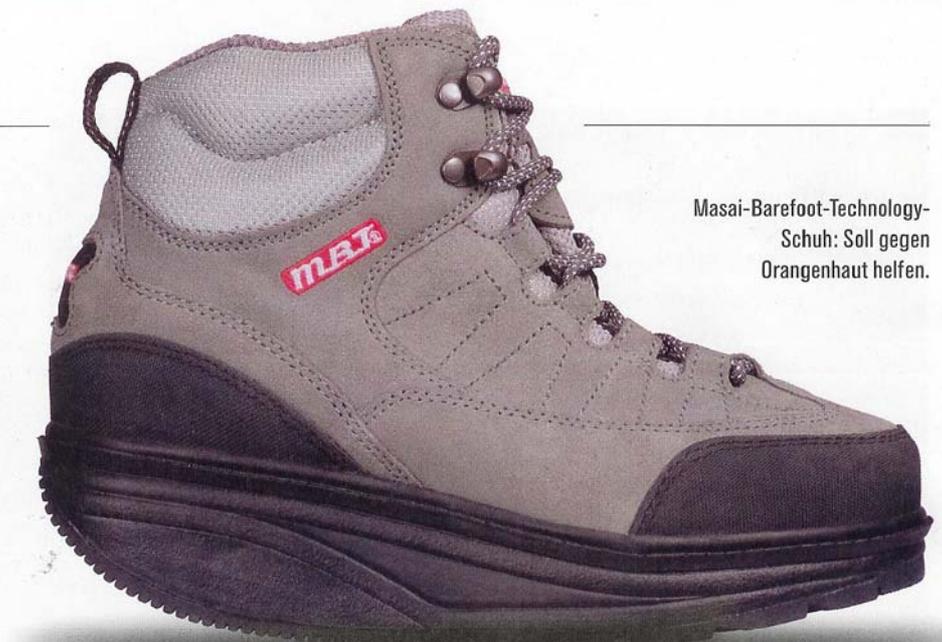
Der moderne Massai hält Plastiksandalen an den Füßen für einen Fortschritt. Dafür träumt der naturentwöhnte Europäer vom Barfusslaufen als der gesündesten Art, von A nach B zu gelangen. So war der Schweizer Ingenieur Karl Müller unglaublich clever, als er seiner Erfindung – patentiert als «Schuhwerk für abrollendes Gehen» – den Namen MBT verpasste: Das Kürzel für Masai Barefoot Technology suggeriert, dass jeder Träger dieser Treter auf den Spuren des legendären afrikanischen Läufervolks wandelt.

Das ist zunächst ein wackliges Gefühl. Ups! Die Ferse sinkt nach hinten! Dabei

### Auch Mitglieder der Familie Kennedy laufen für den Bequemling Reklame.

ist genau das der Witz an der Sache: Während herkömmliches Funktionsschuhwerk dämpft und stützt, arbeitet der MBT andersherum. Der Fuss «schaukelt» auf der gewölbten Sohle. So wird das menschliche Laufwerk bis oben in den Halsbereich mobilisiert, um den Körper auszubalancieren. Den Effekt kennen alle, die einmal wegen einer Zerrung vom Sportgymnasten aufs Wackelbrett zitiert wurden: Am nächsten Tag sind ganz ungewohnte Muskeln verkatert.

Bei Frauen, die oft hohe Absätze tragen und gleich voll in den MBT ein-



Masai-Barefoot-Technology-Schuh: Soll gegen Orangenhaut helfen.

steigen, kann sich sogar die an so etwas nicht gewöhnte Achillessehne bemerkbar machen. Den therapeutischen Nutzen seines Wunderschuhs (der beim Bergabwärtsgehen auch die Knie schont) hat Karl Müller an sich selbst erlebt. Der in Südkorea lebende MBT-Erfinder hatte es im Rücken und in den Knien. Beim Spazieren über die Reisfelder fiel ihm auf, dass die Schmerzen auf unebenem Boden verschwanden. Sechs Jahre lang tüftelte er, bis 1998 sein MBT marktreif war. Heute läuft der Laden. Die erste MBT-Million ist bereits in der ganzen

Welt unterwegs. Neben Service- und Spitalpersonal sowie Wanderern laufen Mitglieder der Familie Kennedy, der Ex-Mister-Schweiz Claudio Minder oder der Duathlon-Weltmeister Olivier Bernhard für den Bequemling Reklame.

Der MBT eignet sich nicht für Tennis oder Handball, wo scharfer Bodenkontakt gefordert ist, und beim Jogging macht sich das Barfussgefühl nur bei langsamer Gangart gut. Seit eine firmeninterne Studie nahe legte, dass der Schuh gegen Orangenhaut hilft, rennen ihm vor allem in Amerika und England die Frauen hinterher: 23 Testträgerinnen liefen den MBT vier Wochen lang so oft wie möglich Probe und freuten sich hinterher mehrheitlich über straffere Oberschenkel. Bei Unsportlichen sind Fettweg-Erfolge allerdings wahrscheinlicher als bei gut bemuskelten Frauen. Letztere sollten keine Wunder erwarten: Ein Bodybuilder ist auch die Massai-Sohle nicht. *bic*

**Masai-Barefoot-Technology-Schuhe**  
Schuh, der die Muskulatur stimuliert

**Modelle** Casual, Business, Lifestyle, Outdoor, Profession, Sandale, Winter, Sport, Safety

**Beratung** MBT empfiehlt, spezielle Kurse zu besuchen, da die Schuhe die Haltung und Belastungen des Körpers verändern.

**Information**  
[www.masai.ch](http://www.masai.ch)  
(inkl. Liste der Kursorte)