



# Barfuss

## durch den Grossstadt-Dschungel

Der MBT ist Sportgerät, Gesundheitsschuh, Mini-Therapiecenter und Lifestyle-treter in einem.

von Christa Arnet

Er verwandelt harten Asphalt in weichen Lehm-boden, baut Muskeln auf und Fettpölsterchen ab, zaubert Schmerzen weg und verleiht eine neue Leichtigkeit. Und er verlangt weder Mühsal noch Verzicht. Denn seine Wirkung stellt sich sozusagen von alleine ein, sobald man ihn an den Füssen trägt. Gemeint ist der Spezialschuh aus Roggwil, der in Anlehnung an das barfussgehende afrikanische Volk der Masai den Namen «Masai Barefoot Technology» oder kurz MBT trägt. Dass es sich bei diesem Schuh um etwas Besonderes handelt, verraten seine dicken, bananen-förmigen Sohlen, die statt eines Absatzes hinten eine starke Abflachung – den Fersentaster – aufweisen. Die Sohle enthält eine dreidimensional-geformte Fiberglas-Kunstsstoff-Platte und den Balancierbereich. Dadurch wirkt jeder flache Boden weich und uneben und die Trägerin oder der Träger ist zum ständigen Ausbalancieren gezwungen. Während normale Schuhe stützen, führen und die Muskeln entlasten, bewirkt dieser genau das Gegenteil: Die Muskeln werden umfassend aktiviert, was die Durchblutung, die Ent-

schlackung und Entspannung des gesamten Bewegungsapparates fördert. Erstaunlich ist, wie viele Beschwerden sich mit Hilfe dieser Technik beseitigen oder zumindest lindern lassen. Auf der Liste der Indikationen figurieren unter anderem Venenprobleme, Knick-Senkfuss, Knie-, Kreuz- und Hüftschmerzen, Migräne und Spannungskopfschmerzen, nächtliche Beinkrämpfe, entzündliche rheumatische Erkrankungen und Sportverletzungen. Sogar Cellulite, Übergewicht, Hängebauch und schlaffer Po sollen sich mit dem MBT wirkungsvoll bekämpfen lassen.

### Von Julia Roberts bis Richard Gere

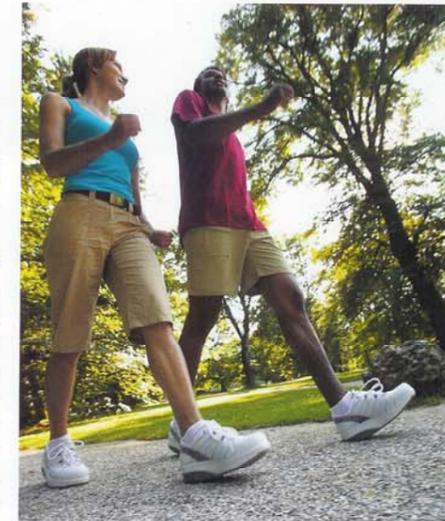
Kein Wunder, schwören auch Spitzensportler und Promis auf den dicksohligen Treter. So der ehemalige Ski-Doppelweltmeister Michael von Grüningen, der Snowboard-Freerider Ralph Castelberg, der Bobweltmeister Reto Götschi, der siebenfache Paralympics-Sieger Urs Kolly, der mehrfache Duathlon-Weltmeister Olivier Bernhard, der Torhüter Jörg Stiel und die Skiakrobatik Vize-Welt-

meisterin Evelyne Leu. Selbst Arnold Schwarzenegger, Kate Moss, Julia Roberts und Richard Gere haben ihre Begeisterung für den MBT öffentlich bekundet. Und Schriftsteller Martin Walser nannte ihn schlicht «die beste Erfindung seit dem Rad».

Mittlerweile wird das «Barfusslaufen in Schuhen» auch von der Sportschuhfirma Nike propagiert. Laut Markus Walt, Geschäftsführer der Swiss Masai Vertrieb AG in Roggwil, funktioniert der kürzlich lancierte «Nike Free» jedoch ganz anders als der MBT: Nike trainiere den Fuss, MBT hingegen den gesamten Bewegungsapparat mit dem Ziel, Körperdefizite auszugleichen. Ein Vorteil des Nike-Neulings ist indessen von blossen Auge auszumachen: Er ist wesentlich eleganter als der Masai-Schuh, der – man kann ihn drehen, wie man will – leider ziemlich plump wirkt. Das hat man auch in Roggwil erkannt und einen österreichischen sowie einen italienischen Designer verpflichtet, eine optisch ansprechendere Kollektion zu gestalten. Tatsächlich sind die neuen Modelle mit ihren frechen Farben, «schlank machenden» Ziernähten und interessanten Materialkombinationen um einiges schnittiger als die alten. Die unförmige Sohle ist zwar immer noch da; sie muss aus technischen Gründen dieselbe bleiben. Aber warum auch nicht? Lange nicht alles, was trendy ist oder war, ist auch eine Augenweide. Man denke nur an die Plateausohlen. Wichtiger ist, was das Erscheinungsbild suggeriert, mit welchen Symbolen und Zielen es in Zusammenhang gebracht wird. Der MBT ist da auf guten Wegen. Noch ein paar begeisterte Promis... – und niemand wird ihn mehr hässlich finden.

### Ein Schuh macht Karriere

Der erste MBT kam 1995 heraus, nachdem sein Erfinder, Karl Müller, sechs Jahre lang daran herum getüftelt hatte. Die Idee, einen «Schuh zum Barfusslaufen» zu entwickeln, war dem ETH-Ingenieur während seines zwölfjährigen beruflichen Aufenthalts in Südkorea gekommen. Beim Gehen auf den dortigen unebenen Reisfeldern hatte er nämlich festgestellt, dass seine schweren Achillessehnen-, Knie- und Rückenschmerzen deutlich nachliessen. Heute ist Müllers weltweit geschütztes Patent in über 20 Ländern auf dem Markt, die Swiss Masai Vertriebs AG in Roggwil bietet mehr als ein Dutzend Modelle für Damen und Herren an und die Nachfrage steigt von Jahr zu Jahr. 2004 ging eine halbe Million Schuhe über den Ladentisch, und dieses Jahr dürften es



noch deutlich mehr sein. Die mit Abstand besten Verkaufszahlen liefern die USA, wo der MBT bereits von 200 Händlern vertrieben wird. Das ist natürlich kein Zufall. Seit einem Jahr ist der in Kalifornien ansässige österreichische Ex-Skiprofi Klaus Heidegger Mehrheitsaktionär. Sein professionelles Marketing und seine guten Beziehungen zur Showbusiness- und Politzene etablierten den MBT in kürzester Zeit zum Lifestyle-Objekt, das für Fitness, Schönheit und Schlankheit steht.

### Masai Walking für die Fitness

Jedes Gehen und Stehen mit dem MBT ist ein Muskel- und Herz-Kreislauftraining, ob auf dem Weg zur Arbeit, auf der Finnenbahn, beim Stadtbummel, beim Bergwandern oder beim Smalltalk an der Bar. Der wacklige «Anti-Schuh» kann aber auch als eigentliches Sportgerät eingesetzt werden. So zum Beispiel beim neu entwickelten Masai Walking, einem Trainingsprogramm mit über 200 verschiedenen Übungen in elf Modulen. Ähnlich wie beim Nordic Walking sind dabei sowohl der Unter- wie der Oberkörper gefordert. Statt langer Stöcke benutzt man jedoch kurze Handgriffe. Die Gelenke werden trotzdem weniger stark belastet. Laut der Swiss Masai Vertrieb AG, haben internationale Studien an renommierten Instituten bewiesen, dass man mit dem MBT im Vergleich zu einem normalen Sportschuh im Schritttempo 9 % mehr Aktivität in den Gesässmuskeln, 19 % mehr Aktivität der hinteren Oberschenkelmuskeln, 18 % mehr Aktivität der Wadenmuskeln und einen 2,5 % höheren Sauerstoffverbrauch erreicht, wobei die Belastung der Knie- und Hüftgelenke um 27 % tiefer ist.



Der MBT als Sportgerät: Im neu entwickelten Masai Walking-Programm wird der ganze Körper trainiert.



### Infos:

MBT-Schuhe gibt es im Fachhandel ab Fr. 279.-, weitere Infos: [www.mbt-info.com](http://www.mbt-info.com)