



**international.**  
Premier Thaksin tritt zurück – Thailands König hat ein Machtwort gesprochen.

> SEITE 7



**region.**  
Basler Lehrer rechnen mit neuer Schulreform – und kämpfen für ihre Interessen.

> SEITE 11



**sport.**  
Milan schlägt Lyon und zieht in den Halbfinal der Champions League ein.

> SEITE 33

**spezial.gesundheit.**  
Wohltuende Sohlen

**HEILSAM.** MBT-Schuhe simulieren das Barfussgehen. Sie sind nicht schön, aber anstrengend. Und deshalb so gesund: Die Schuhe trainieren dank ihrer gewölbten Sohle Muskeln, die sonst ruhen. Weshalb bei Rückenschmerzen ein Spaziergang in MBT helfen kann. > SEITE 29

## spezial.gesundheit. baz | Mittwoch, 5. April 2006 | Seite 29



**Kleine Standfläche.** Die gewölbte Sohle der MBT-Schuhe trainiert Muskeln, die sonst ruhen, und wirkt Verspannungen entgegen. Foto Mischa Christen

# Auf unsicherem Grund

MBT-Schuhe simulieren das Barfussgehen – das trainiert nicht nur den Fuss

ANNETTE GOEBEL

**Sie sind nicht schön, aber gesund. Und zurzeit ziemlich angesagt: MBT-Schuhe, die gern als kleinstes Fitness-zentrum der Welt bezeichnet werden. Ein Selbst-erfahrungstest.**

«Du gehst so komisch», sagt der Kollege, der sich zu einem Mittagspausen-Spaziergang an den Rhein hat überreden lassen. Eben, gebe ich zurück. Das ist es ja: «MBT: Masai Barfuss Technologie – so aufrecht und locker gehen wie ein Masai.» Der Kollege guckt ein bisschen mitleidig: «Ich würde eher sagen, du eierst.» Und als wir auf die Rheinfähre wollen, muss er mich festhalten: Das schwankende Schiff, die wackligen Schuhe – das wirft einen aus der Bahn.

Man muss es halt erst lernen. Das Masai-Gehen und den ganzen Umgang mit diesen merkwürdigen MBT-Schuhen, die aussehen wie besonders klobige Turnschuhe. Die eindringlichste Erfahrung nach dreimonatigem Üben: Man kann süchtig danach werden. Vor allem, wenn man den ganzen Tag in engen Hochhackern herumgelaufen ist, sehnt man sich nach der weichen Sohle, dem wohltuenden Abrollen, der kribbelnden Wirkung irgendwelcher vergessene Rückenmuskeln – und: In MBT kann der Fuss einfach nicht frieren.

**VIEL VERLANGT.** Dazu muss er zu viel arbeiten. Weshalb man, vor allem als Anfänger, nach einiger Zeit heilfroh ist, die Schuhe wieder von den Füessen zu bekommen. Bei aller Liebe. Sie verlangen nämlich eine ganze Menge vom Körper. Das ist ihr Trick.

Führen, schützen, dämpfen – das waren bisher die klassischen Aufgaben fussfreundlicher Schuhe. Der MBT arbeitet genau entgegengesetzt: Er verunsichert den Fuss, destabilisiert das Stehen und Gehen. Durch die gewölbte Sohle ist die Standfläche sehr klein – das hat schon beim allerersten Probestehen Konsequenzen: Um überhaupt die Balance zu halten, muss man den Oberkörper aufrichten, die kleinen Muskeln an der Wir-

belsäule anstrengen – voilà, das ist der erwünschte Effekt: Der Körper gleicht durch Muskelkraft und -koordination die Instabilität aus, die er durch die Schuhe erfährt.

Zudem haben MBT-Schuhe unter der Ferse eine besonders weiche Sohle, den sogenannten Fersentaster. Er sorgt dafür, dass es etwas länger dauert, bis der Fuss festen Untergrund spürt – deshalb kommt die Belastung nicht schlagartig, und darüber freuen sich die Sehnen.

**EIN INGENIEUR IM REISFELD.** Es war der Schweizer ETH-Ingenieur Karl Müller, der sich diese Schuhe ausgedacht hat. Nicht um die Füesse zu ärgern, sondern um einen natürlichen Zustand zu simulieren. Müller, der Ende der 90er Jahre in Korea lebte, hatte festgestellt, wie gut es ihm tat, wenn er ohne Schuhe über die Reisfelder lief. Was nicht nur am Barfussgehen lag. Ebenso wichtig war der unebene, weiche Untergrund. Denn das Einsinken der Füesse aktiviert viele kleine Muskeln, die auf asphaltierten Strassen nicht gefragt sind. Weshalb Müller irgendwann feststellte, dass er dank seiner Barfussläufe keine Rückenschmerzen mehr hatte. Und sich daran machte, Schuhe zu entwickeln, die auch in der Grossstadt für ein Reisfeldspaziergang-Erlebnis sorgen.

Dass Schuhe mehr können, als die Füesse zu schützen, ist kein ganz neuer Gedanke: So soll der Negativabsatz das Abrollen fördern. Einlagen werben mit heilversprechenden Fusssohlen-Stimulationen. Und der Sportartikelriese «Nike» hat «Free» entwickelt, einen Schuh, der ebenfalls das Barfussgehen simulieren soll. Doch Barfussfeeling kombiniert mit muskelerstärkendem Balancieren – das gabs noch nie.

Heute verkaufen sich die MBT-Schuhe in 20 Ländern der Welt. Basel ist übrigens das internationale Ausbildungszentrum für MBT geworden: Orthopädie-Schuhmachermeister Beat Amann schult MBT-Verkäufer aus aller Welt. Sein Bruder Franz Amann be-

treibt den MBT-Shop, der auch Massanfertigungen besorgt.

Berühmte Leute schwören auf MBT: Schriftsteller Martin Walser, Gouverneur Arnold Schwarzenegger, Heidi Klum. Ja, auch Topmodels mögen die plumpen Schuhe: weil sie Cellulite entgegenwirken sollen. Wie auch immer, die Liste der nachgewiesenen Effekte der MBT ist auch so schon lang: Verbesserung der Haltung und Lauftechnik, Linderung von Hüft- und Beinbeschwerden, und – das ist für ältere Menschen zur Sturzprophylaxe interessant – die Koordination der Körperbewegungen wird trainiert.

Auch der Basler Sportmediziner Marcel Isay vom Merian-Iselin-Spital hat gute Erfahrungen gemacht. Einigen Patienten, die unter Problemen mit der Achillessehne litten, habe das regelmässige Tragen der Schuhe geholfen: «Durch das Abrollen wird ständig der Wadenmuskel gestretcht.» Das ist wohl auch der Grund, warum ein Bekannter von mir fast nur noch MBT trägt: Sonst lässt ihn seine Achillessehne nicht mehr zum Fussballspielen. Mir helfen die Schuhe sofort bei Verspannungen und Rückenschmerzen. Aber Leute, die ihre MBT in die Ecke geworfen haben, weil sie sich von ihnen nur behindert fühlen, die gibt es auch.

**BERATUNG IST WICHTIG.** Deshalb sollte man sich beim Kauf Zeit lassen und auf umfangreiche Beratung bestehen. Im MBT-Shop in Basel erwirbt man mit den Schuhen automatisch eine Trainerstunde. Dort lernt man das Gehen, Balancieren und, für Sportliche, die MBT-Form von Jogging: das Rolltraben.

Der Nachteil von MBT: Sie sind mit rund 300 Franken recht teuer – doch es gibt Krankenkassen, die sich an den Kosten beteiligen. Zweiter Nachteil: MBT sind nicht schön. Deshalb sollte man sich gut überlegen, wo man sie tragen will, bei der Arbeit, als Haus- oder Freizeitschuhe, und danach das Modell wählen. Meine sind hellblau. Und im Büro kennt sie schon jeder. > [www.mbt-info.com](http://www.mbt-info.com)