

Barfusslaufen

Zurück zur Natur! Aber bitte mit Schuhen



Dass Barfusslaufen gesund ist, hat sich längst rum gesprochen. Umso mehr, als es beim Auslaufen auch häufig praktiziert wird. Im Alltag gestaltet sich die Sache jedoch schwieriger. Nicht jeder hat einen Sandstrand vor der Haustür und der harte Asphalt lädt etwa gleich zum Barfussgehen ein wie ein ausziehbares Sofa zum Schlafen. Diesem Dilemma haben sich ausgerechnet zwei Schuhhersteller angenommen – mit unterschiedlichen Philosophien, aber ähnlichem Erfolg.

Text: Manuel Stocker

Was haben Cher, Madonna und Julia Roberts mit 400-m-Läufer Andreas Oggenfuss gemeinsam? Sie sind alle begeisterte Träger des MBT. MBT steht für Masai Barefoot Technology und ist dem Terrain der ostafrikanischen Halbnomaden nachempfunden. Von den Masai wird berichtet, dass sie beim Hüten der Rinderherden in Kenia und Tansania oft grosse Distanzen zurücklegen. Streng genommen gehen heute aber nur noch Frauen und Kinder barfuss, die Männer haben längst auf eine Art Gummisandale umgerüstet. Doch dies soll die Eigenschaften des MBT in keiner Weise schmälern; zumindest verspricht der

«Schuh zum Barfussgehen» dem Träger eine aufrechte Haltung, wie sie sonst nur bei Topmodels oder eben bei den Masai anzutreffen ist. Ausserdem soll der MBT laut Time Magazine Beine, Po und Bauch straffen, weshalb er drauf und dran ist, den US-Markt zu erobern. Seit die britische Gesundheitsjournalistin Harriet Griffey einen Artikel mit dem Titel «Cellulite Busters» (Cellulite-Schmelzer) zum Anti-Orangenhaut-Effekt verfasste, laufen im angelsächsischen Raum vor allem Frauen – allerdings nicht nur – Sturm, und zwar wegen des Wunderschuhs made in Switzerland.

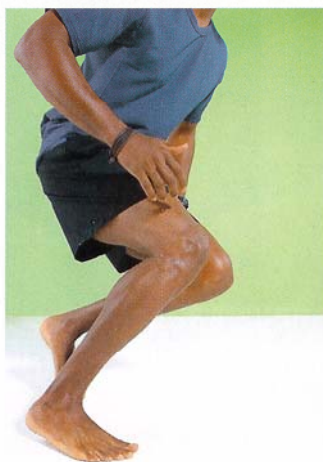
Die steigenden Verkaufszahlen – rund eine Million Paar pro Jahr – dürften die Swiss Masai Vertrieb AG mit Sitz im thurgauischen Roggwil zwar freuen. Allein, der reissende Absatz im Beauty- und Showbusiness war ursprünglich nicht im Sinne des Erfinders. Sechs Jahre lang tüftelte Karl Müller, bis er 1996 das Patent als «Schuhwerk für rollendes Gehen» löste. Die Inspiration holte sich der ETH-Ingenieur während seiner Zeit in Südkorea. Als ehemaliger Fussballer und Skifahrer hatte er es im Rücken und in den Knien. Beim Spazieren über die geernteten Reisfelder fiel ihm auf, dass die Schmerzen auf dem weichen und unebenen

Untergrund wie weggeblasen schienen. Der Rest der Geschichte ist bekannt: Karl Müller machte sich das Prinzip der Unebenheit zunutze und erfand einen Schuh, von dem der Schriftsteller Martin Walser einst behauptete, er sei die beste Erfindung für die Menschen seit der Erfindung des Rades. Und was Walser, U2-Bandleader Bono und Modeschöpfer Wolfgang Joop gut tut, kann Sportlern nur recht sein. So ist es zu verstehen, dass sich zu den bekannten MBT-Trägern auch viele Sportler gesellen, angefangen beim Mister Ironman Zürich, Olivier Bernhard, über den ehemaligen Skistar Michael von Grünigen, bis zum Ex-Nati-Keeper Jörg Stal.

Auch für Leichtathleten

Der erste Sportler, der in Kontakt mit dem MBT – damals noch Schrittschuh – kam, ja überhaupt einer der ersten Kunden von Karl Müller, war Stephan Keller. Der Sprinttrainer des LC Brühl St. Gallen schwört seit acht Jahren auf den Schuh aus dem Thurgau. «Inzwischen besitze ich gar keine anderen Modelle mehr», beteuert der 47-Jährige. Geplagt von chronischen Achillessehnenbeschwerden, hatte Keller die Spikes nach 15 Jahren Aktivzeit an den Nagel ge-

Christian Oggenfuss (links) rühmt und verwendet den MBT, während Cédric El-Idrissi mit dem Nike Free gute Erfahrungen macht



Unterschiedliche Ansätze

Eigentlich handelt es sich bei MBT und Nike Free weniger um einen Schuh als vielmehr um ein ergänzendes und effektives Trainingsgerät. Ein Trainingsgerät, dem allerdings unterschiedliche Prinzipien zugrunde liegen. Während sich der Nike Free mit dem Fuss an sich befasst, konzentriert sich der MBT mehr auf das, was über den Fuss im Körper ausgelöst wird. Gemeinsam ist ihnen jedoch, dass sie auf das Element «Instabilität» bauen.

Durch die abgerundete Sohle des **MBT** wird dem Fuss auf ebenem Boden das Gefühl der Unebenheit bereitet. Das zwingt den Träger zu einem permanenten Balance-Akt, ähnlich einem in der Therapie und der Fussgymnastik häufig verwendeten Wackelbrett. Mit dem entscheidenden Vor-

teil, dass die Kompensationsbewegungen sowohl im Stehen als auch im Gehen ausgeführt werden. Das Wegfallen der Stütze trainiert im Unterschied zu herkömmlichen Schuhen jene Muskeln, Sehnen und Bänder, die normalerweise kaum oder zu wenig aktiv sind. Laut einer Studie des renommierten Instituts an der Universität Calgary unter der Leitung des Schweizer Professors Benno M. Nigg soll der MBT die Belastung auf Knie- und Fussgelenke um bis zu 27 Prozent verringern. Die Kräftigung der Muskulatur hat eine Verbesserung der Gesamtkörperhaltung und somit eine Entlastung der Wirbelsäule zur Folge. Entsprechend weit reicht die Palette der behandelbaren Leiden: Gemäss Hersteller lindert das Produkt der Medizinklasse 1 neben klassischen Sportverletzungen wie Achillessehnenbeschwerden unter anderem Knie-, Kreuz- und Hüftschmerzen, schafft Abhilfe bei Venenproblemen und rheumatischen Erkrankungen und kann Migräne und Spannungskopfschmerzen entgegenwirken.

Anders der **Nike Free**. Der Leistenaufrbau orientiert sich an der natürlichen Beweglichkeit des Fusses. Die Zwischensohle ist mit tiefen Schlitzten und Kerben versehen, wodurch eine höhere Dynamik gewährleistet sein soll. Die geräumige Box erlaubt den Zehen ein ähnliches Greifen wie beim Barfusslauf, auf Stabilitätselemente wurde dagegen fast gänzlich verzichtet. Durch die geänderte Anordnung der Flexkerben in der Sohle verläuft der Abrollvorgang nicht über die Aussenkante – wie in konventionellen Schuhen –, sondern über die Grosszehe, analog zur natürlichen Bewegung. Als Resultat erhöht sich einerseits die Flexibilität der Gelenke, speziell im Mittelfuss, was den Fuss weniger Verletzungsanfällig macht. Andererseits steigert sich die Widerstandsfähigkeit. Wissenschaftlichen Untersuchungen am Institut für Biomechanik der Sporthochschule Köln zufolge sollen die Fuss- und Unterschenkelmuskeln einen Kraftzuwachs von bis zu 20 Prozent erfahren. Zudem minimiert sich beim Laufen die Kontaktzeit zwischen Fuss und Boden. Interessant: Bei Frauenfüssen werden die Fersen weniger, die Zehen jedoch stärker belastet. Diese Überlegung wurde in die Schuhkonstruktion miteinbezogen. (sto)



hängt. Danach wurde er Trainer und erlebte dieselben Verletzungssorgen mit seinen Athleten. Doch dann hatte Keller eine Begegnung mit Folgen. «Als ich vor zehn Jahren auf Karl Müller stiess, schilderte ich ihm meine Probleme und so kamen wir ins Gespräch», erinnert sich der St. Galler. In einem Selbstversuch mit dem Schrittschuh bekam er seine Achillessehne schon innert kurzer Zeit in den Griff. Heute fährt der Familienvater wieder schmerzfrei Ski.

«Am Anfang lachten alle», blickt Keller auf die ersten Trainings zurück. In der Tat werden die unzähligen Modelle, inklusive Kinderlinie, keinen Schönheitspreis gewinnen, auch wenn sich das Design, welches eher klobig als athletisch wirkt, mit italienischer Hilfe verbessert hat. Die Tatsache, dass dem Trainer dafür nichts mehr wehtat, führte jedoch bald zu einem Umdenken bei den Athleten. Mittlerweile schwärmt Keller von den Vorzügen des MBT in Sachen Verletzungsprophylaxe und Regeneration: «Früher begannen sich meine Athleten im Trainingslager spätestens am Mittwoch über eine versteifte Muskulatur zu beklagen, heute sind solche Erscheinungen dank des MBT kein Thema mehr.» Durch die regenerativen Effekte seien Muskelverletzungen und Achillessehnenbeschwerden stark zurückgegangen.

Dem kann Andreas Oggenfuss nur beipflichten. Der Viertelmeiler des LC Brühl St. Gallen und x-facher Medaillengewinner an Schweizermeisterschaften benutzt den MBT seit fünf Jahren, sowohl im Alltag wie beim Ein- und Auslaufen (Rolltraben). Obschon er zu Beginn kritisch gewesen sei, habe er seine Beinfehlstellung korrigieren und die von einem Hallux herrührenden Schmerzen deutlich vermindern können. «Aber auch im Alltag verspüre ich nach langem Stehen keine Rückenschmerzen mehr», führt Oggenfuss aus. Nicht empfehlen würde er dagegen, den Schuh gleich von 0 auf 100 zu gebrauchen. «Man muss sich erst an den neuen Gang gewöhnen.» Beim Kauf eines nicht ganz günstigen MBT (an die 300 Franken) erhält man deshalb einen Gutschein für eine Schulstunde. Schliesslich will das Gehen wie ein Masai gelernt sein.

Nicht ganz so teuer, aber ebenfalls sehr wirksam ist der Nike Free (150 Franken). Der jüngste Wurf des Nike Sports Research Lab (NSLR) verbindet Natur und Technologie in einem («natural Technology»): Der Schuh soll die positiven Effekte des Barfusslaufens fördern, ohne auf Vorteile wie Dämpfung und Schutz (zum Beispiel vor Scherben oder Bienenstichen) zu verzichten. «Mit der Entwicklung des Nike Free Schuhs haben wir die Mög-

lichkeit, ein fast ungehindertes und dennoch geschütztes Barfussgehen durchzuführen», doziert Andreas Gösele, Verbandsarzt des SLV und Leiter der Abteilung Research and Development an der Crossklinik Basel. Die Crossklinik hat deswegen für den Nike Free eigens ein Trainingsprogramm zusammengestellt. «Das Barfustraining mit dem Schuh ist ein Meilenstein der Schuhentwicklung, den wir Sportmediziner nicht ignorieren dürfen», begründet Gösele. Nike selbst hat den Free auf einer Skala von 0 (barfuss) bis 10 (herkömmlicher Laufschuh) genau in der Mitte eingestuft. Allerdings kann die Sohle des Free 5.0 gegen eine weniger gedämpfte Einlage (4.5) ausgetauscht werden, wodurch er dem Barfusslaufen noch näher kommt. Einen Marathon sollte man damit aber tunlichst vermeiden.

Mehr als ein Marketing-Gag

Apropos Marathon: Vorbei die Zeit, als Abebe Bikila die 42,195 Kilometer bei seinem Olympiasieg in Rom barfuss absolvierte. Vorbei auch die Zeit, als Zola Budd über 5000 Meter ebenfalls barfuss zum Weltrekord lief. Die Schuhindustrie überschwemmte uns seither mit immer kühneren Innovationen: Luftkissen, Gels, Stossdämpfer, Torsions- und Antitorsionssystemen. «Ich finde es interessant», so der neu-



Vereint Barfuss- und Laufschuh: Der Nike Free mit der beweglichen Sohle fasst Fuss. Das Laufgefühl soll dem des gesunden Barfusslaufens ähneln – ohne dass der Träger auf die schützenden Eigenschaften eines Laufschuhs verzichten muss.

seeländische Laufguru Win Luijpers in einer Fachzeitschrift, «dass jetzt ausgerechnet Schuhfirmen mit Barfusskonzepten kommen, nachdem sie jahrelang nicht genug Führung, Dämpfung und Stützung einbauen konnten.» Dabei empfahl der Verfechter eines möglichst natürlichen und freien Laufstils schon im letzten Jahrhundert «abgespeckte» Schuhe. Die Idee für den Free hatte Nike indes nicht von Luijpers, sondern von den Spitzenathleten und deren Trainer, die herausgefunden hatten, dass Barfusstraining ihre Leistung verbessert und Verletzungen vorbeugt. Dies bestätigt Langhürdler Cédric El-Idrissi. Er sei früher viel zu wenig barfuss gelaufen, doch seit er den Nike Free trage, bekunde er weniger Achillessehnenprobleme, so der Athlet des ST Bern. Obwohl der Schuh auch im Lifestyle-Bereich reissenden Absatz findet, hält ihn El-Idrissi für alles andere als einen Marketing-Gag und geeignet für alle Sportarten, in denen die Füsse gebraucht werden. Die Wirkung sei spürbar. «Meine Fussmuskulatur wies durch regelmässige Kräftigungsübungen bereits ein hohes Niveau auf, trotzdem verzeichnete sie mit dem Free noch eine Steigerung», berichtet der 400-Hürden-Spezialist. Als Nike-Athlet und Werbeträger erhielt El-Idrissi den Schuh bereits vor der offiziellen Lan-

cierung 2004. Zuerst verwendete er ihn bloss zuhause und zum Spazieren, um sich langsam daran zu gewöhnen, so wie es die beim Kauf beiliegende Broschüre empfiehlt. Heute braucht der Berner den Free auch häufig zum Ein- und Auslaufen - und wartet bereits auf das überarbeitete Modell, welches für den Sommer erwartet wird.

Bis dahin dürfte auch der Materialfehler des Free 5.0 behoben sein. Dessen Stoff riss an der Ferse zuweilen etwas gar schnell, konnte aber unentgeltlich gegen einen neuen ein-

getauscht werden. Davon wurde auch rege Gebrauch gemacht. Denn ob Nike Free oder MBT, wer den einen oder anderen schon mal getragen hat, möchte ihn nicht mehr missen. Und wenngleich das sinnliche Gefühl des echten Barfusslaufens (0 Franken) fehlt: Die Renaissance ist definitiv eingeleitet. Der Fuss steht wieder im Zentrum. Das hat sich das 28 Knochen und 27 Gelenke umfassende Meisterstück mit 32 Muskeln und 107 Bändern redlich verdient. Nicht umsonst bezeichnete Leonardo da Vinci den Fuss als «Kunstwerk».<

Links zum Thema:

www.mbt-info.com

www.nikfree.com

Stefan Keller, Sprinttrainer des LC Brühl St. Gallen, hat vor acht Jahren das Barfusslaufen mit Schuhen entdeckt. Achillessehnen-Beschwerden, als Spätfolge seiner Leichtathletik-Laufbahn, verschwanden dank dem MBT innert kurzer Zeit. Deshalb verwenden nun auch seine Athleten (unter anderem Andreas Oggenfuss, Vierter an der Hallen-WM 2004 mit der 4x400-m-Staffel) den Spezialschuh, teilweise sogar im Training.

