



Markus Walt (l.), Geschäftsführer des Swiss-Masai-Vertriebs, und Cony Spescha, Inhaber der Zürcher MBT-Shops.

BILDER: GH/PO

■ FITNESS

Fit mit dem Barfussschuh

Masai Walking verbrennt Kalorien, verbessert die Haltung und schont die Gelenke

Zum traditionellen Jogging wurden längst Alternativen gefunden. So gehört der Wald heute den Nordic Walkern. Walking liegt im Trend. Wer den Sport gut findet, ihn aber nicht offensichtlich betreiben möchte, für den gibt es Masai Walking – ein Ganzkörpertraining, das ausser Gewöhnung keinerlei Voraussetzungen erfordert. Es handelt sich dabei um normales Laufen ohne Stöcke.

«Masai Walking trainiert gleichzeitig die Fuss-, Bein-, Bauch-, Rücken-, Gesäss- und Armmuskulatur», sagt Cony Spescha, Inhaber der Zürcher MBT-Shops. MBT steht für Masai Barefoot Technology und präsentiert sich in Form von speziell entwickelten Schuhen. Wer diese trägt, verbrennt wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge Kalorien und verbessert die Körperhaltung. Die Belastung von Knie- und Hüftgelenken reduziert sich zudem um 20 Prozent. «Wenn wir barfuss im Sand oder auf der Wiese laufen, ist unsere Fussmuskulatur permanent gefordert, da wir Unebenheiten ausbalancieren müssen. Das ist wichtig, um die Stütz- und Muskulatur zu stabilisieren und die Gelenke zu entlasten», erklärt Spescha. Da wir aber höchst selten barfuss gehen können, gibt es Schuhe, welche dieses Gefühl authentisch vermitteln. «Damit der Körper als Gesamtkunstwerk funktioniert, müssen wir barfuss laufen. Mit den MBT-Schuhen ist dies jederzeit und überall möglich.»

Herzstück des Schuhs ist der Masai-Sensor unter der Ferse. Die spezielle Sohlenkonstruktion mit verschiedenen Schaumstofflagen simuliert das Laufen auf natürlichen Böden. 1996 entwickelte der Schweizer Ingenieur Karl Müller diese Sohlenkonstruktion. Er nahm sich das afrikanische Masai-Volk zum Vorbild und orientierte sich an dessen Laufverhalten. Er erkannte, dass die

Masai durch das Barfussgehen eine gute Haltung aufweisen und demzufolge auch frei von Rückenschmerzen sind. «Durch die Weichteile im Schuh ist der Fuss ständig in Bewegung. Im Alltag laufen wir hauptsächlich in Schuhen mit gutem Halt auf harten, asphaltierten Böden. Der Fuss muss nichts mehr erfahren, die Beine ermüden schneller. Die Folge davon sind Rücken- und Gelenkschmerzen und eine schlechte Durchblutung», sagt Spescha.

Immer mehr jüngere Kunden kaufen sich MBT-Schuhe – der Gesundheit zuliebe

In den letzten Jahren empfing Cony Spescha in seinen Shops vor allem Menschen mit gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen, Achillessehnenentzündung und

Bandscheibenvorfällen. Denn Ärzte empfehlen MBT-Schuhe als wirksames therapeutisches Instrument. Doch jetzt bricht in der Masai-Walking-Szene eine neue Ära an: «Immer mehr jüngere Kunden ab 25 kaufen sich ein Paar MBT-Schuhe, obwohl sie gesund sind», sagt Spescha und glaubt zu wissen, woran es liegt. «Sie schauen präventiv zu ihrem Körper und tragen die Schuhe stundenweise am Wochenende, zum Beispiel beim Einkaufen oder beim Waldspaziergang. Bereits wenige Stunden am Tag können Wunder bringen», verspricht Spescha. Denn auch ihm haben die MBT-Schuhe geholfen. Nach einer Sportverletzung plagten ihn starke Schmerzen. Jahrelang liess er sich von einem Physiotherapeuten behandeln, vergebens. «Seit ich diese Schuhe trage, fühle ich mich wie neu geboren.»

Das Tragen ist anfangs ungewohnt. Da sich die Sohle bewegt, macht sich beim Laufen ein leichtes Schwindelgefühl bemerkbar, das sich nach einigen Probelaufen schliesslich einstellt.

Seit das Geschäft mit den MBT-Schuhen floriert, werden die Modelle auch der jüngeren Kundschaft angepasst. Soeben sind die neuen Sportmodelle M. Walk Black für Männer und M. Walk Red und Orange für Frauen eingetroffen. Ebenso neue Sandalen mit verstellbarer Fersenlasche mit dem Namen Kismu. Lediglich die gewellte, hohe Sohle bleibt. Aber schliesslich liegen Plateauschuhe ja wieder im Trend. Ginger Hebel



Trainieren mit MBT-Schuhen.

■ Regelmässig finden Masai-Walking-Kurse in Zürich und ausserhalb statt. Nach den Sommerferien beginnt wieder jeden Donnerstag ein Masai-Walking-Training in Oerlikon. www.masai-walking.ch, MBT-Shops, Stockerstrasse 42 und Stampfenbachstrasse 42.