

Relax & style

Wellness • Beauty • Lifestyle



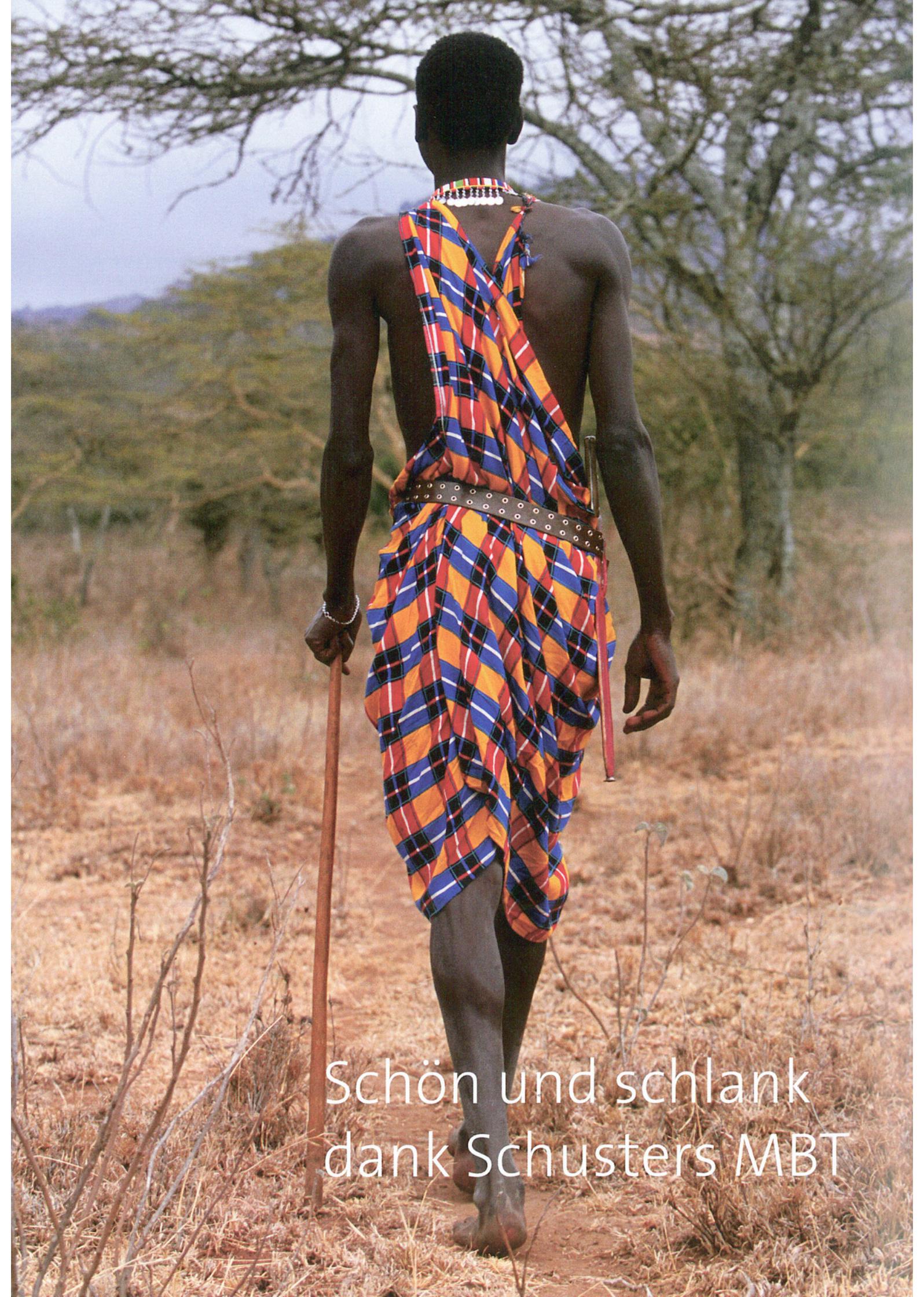
*Wellness
im Berner Oberland*

*Tiffany & Co.
Passion für Diamanten*

Südtirol Special

Mehr Farbe ins Leben!





Schön und schlank
dank Schusters MBT

Sie straffen Beine, Bauch und Po, schonen die Gelenke und sorgen für einen aufrechten Gang: die Schuhe der Masai-Barfuß-Technologie (MBT). In Großbritannien und den USA gelten die Schuhe des Schweizer Unternehmens Swiss Masai bereits als Kultobjekte.

VON FABRICE MÜLLER



■ Halbschuhe mit eckigem Absatz weg, MBT-Schuhe mit weicher und abgerundeter Sohle ran. Zuerst komme ich mir vor, als stünde ich auf irgendeinem kleinen Ball. Durch die abgerundete Sohle ist mein Fuß ständig in Bewegung. Nach hinten und vorne, nach links und rechts. Ein seltsames Gefühl. Nach dem ersten Gehtraining im firmeneigenen Fitnessraum geht's immer besser. Der Schritt wird sicherer, die Haltung aufrechter – ein neuartiges Gehgefühl kommt auf. Der MBT rollt auf dem Boden, denn er hat keine Ecken und Kanten wie normale Schuhe. Kommt der Fuß auf den Boden, sinkt er hinten bei der Ferse angenehm weich ein und rollt dann nach vorne ab. «Mit diesem System reduziert sich die Belastung auf die Knie, den Rücken und den ganzen Körper um 27 Prozent im Vergleich zu den herkömmlichen Schuhen», sagt Karl Müller, ETH-Maschineningenieur und Gründer der Firma Swiss Masai mit Sitz in Roggwil TG. «Der Thurgauer Karl Müller will mit seinen »Barfuß-Schuhen« hoch hinaus», schrieb die »NZZ am Sonntag« in ihrem fünfspaltigen Bericht vom 8. August 2004. 1996 ließ Karl Müller seine Idee patentieren: die Masai-Barfuß-Technologie (MBT). Der Thurgauer lebte mehr als zehn Jahre in Korea – wo er sich als Vertreter für namhafte Marken wie Hero, Rossignol oder Toko einen Namen machen konnte – und studierte das Gehverhalten des afrikanischen Stammes der Masai, die so gut wie nie unter Rücken- oder Gelenkschmerzen leiden, obwohl sie oft stundenlang über felsiges, unebenes Terrain laufen. Karl Müller selber litt an starken Rückenschmerzen und entwickelte aus der Not heraus das MBT-System. Zuerst war MBT nicht für den Verkauf bestimmt. Doch die Wirkung dieses neuartigen Schuhwerks stieß auf ein derart großes Echo, dass der Schritt auf den Markt nur noch eine Frage der Zeit war.

Großerfolg in den USA und in Großbritannien

Der Erfolg, den MBT in den letzten Jahren auslöste, ist beneidenswert. Ende 2004 wurden weltweit eine Million Paar Schuhe verkauft. Eine Schuhfabrik in Südkorea ist für die Produktion verantwortlich. Der Umsatz wird auf etwa 150 Millionen Franken geschätzt. Reißenden Absatz finden die Modelle in Großbritannien und in den USA, wo das Unternehmen seit Anfang 2004 tätig ist. Dort gelten sie als das neueste, revolutionärste Fitnessgerät, das die Arbeitsweise der Muskeln transformiert und lästige Rückenschmerzen für immer ins Reich der Vergangenheit verbannt. Kein Wunder, rennen die Kunden den 200 bestehenden Läden laut Unternehmen die Türen ein. 15 000 MBTs werden monatlich verkauft. Die USA haben nach den ersten sechs Monaten den bisher größten MBT-Absatzmarkt, Deutschland, bereits überholt. Kürzlich habe die US-Army mit Swiss Masai Kontakt aufgenommen, weil sie sich für MBT-Kampfstiefel interessieren. Allein letztes Jahr erschienen in den Medien Großbritanniens über 100 größere Artikel über MBT. Karl Müller und sein Team präsentierten MBT in sämtlichen englischen und amerikanischen Talkshows, und dies, obwohl das Unternehmen der Medienarbeit bisher wenig Beachtung schenkte. Vieles lief über Mund-zu-Mund-Werbung.

Spitzensportler tragen MBT

In der Schweiz kennt man MBT vor allem als therapeutisches Trainingsgerät. Verschiedene prominente Spitzensportler tragen MBT für das Kräftigungs- und Aufbautraining sowie zur Regeneration neben dem Training. Prominente Beispiele für begeisterte Benutzer von MBT sind zum Beispiel Ski-Doppelweltmeister Michael von Grünigen («... trainiert Muskeln, Sehnen und

Bänder ständig...»), Bobweltmeister Reto Götschi («...gelernt, richtig und schonend zu gehen...»), 7facher Olympiasieger der Paralympics Urs Kolly («Dank MBT kann ich die Trainingseffizienz steigern und schmerzfrei trainieren») oder Roger Berbig von der Facharzt-Sportklinik Zürich («Die Erfolge sind eindrücklich»). In den USA schwören zahlreiche Prominente auf MBT – zum Beispiel Arnold Schwarzenegger, Maria Shriver, die meisten Mitglieder des Kennedy-Clans, Glenn Close, Cher, Evander Holyfield oder Bono von U2. Es ist die Wirkung von MBT, welche diese Leute begeistert. «Kaum jemand hätte gedacht, dass die Marke aus dem kleinen Roggwil am Bodensee einmal zum glamourösen Lifestyle-Accessoire wird», freut sich Markus Walt. Doch nicht nur Sportlerinnen und Sportler sowie Promis tragen MBT, auch viele Angestellte von Spitälern (etwa 20 Prozent) gehören zu den Kunden von Swiss Masai. Für Alltag und Freizeit verkauft Swiss Masai unter anderem MBT-Sandalen und ein Modell zum Joggen und Walken. Die Haltbarkeit des MBT ist laut Karl Müller dreimal länger als bei herkömmlichen Sportschuhen.

Verstärkt mit dem Schuhhandel zusammenarbeiten

Karl Müller ist von der revolutionären Wirkung des MBT auf den gesamten Schuhmarkt überzeugt. «Wir entwickeln ein High-Tech-Produkt, das die alte Schuhtechnik mit dem starren Absatz in Zukunft immer mehr verdrängen wird. Große Schuhhersteller wie Nike oder Adidas zittern bereits vor uns. Wir glauben, dass das Potenzial von MBT größer ist als jenes von Nike oder Adidas, weil wir uns nicht nur an Sportler

richten, sondern an alle, die gesund laufen wollen. Deshalb wird MBT in zwei Jahren vom Schuhhandel nicht mehr wegzudenken sein.» Kürzlich stellte Swiss Masai die neuen MBT-Modelle vor. Eleganter und modischer kommen die neuen Schuhe daher. Seit 2004 steht das Unternehmen in Kontakt mit einem italienischen und einem österreichischen Schuhdesigner. «Wir haben sie damit beauftragt, neue Designs für unsere MBTs zu kreieren», berichtet Geschäftsführer Markus Walt. Entstanden sind zehn neue Modelle für Damen und neun neue Herrenschuhe mit Namen wie «Wave», «Flame», «Sahara» und «Silver Moon». Die neuen Modelle tragen die Handschrift des Designstudios A. Storz, auf dessen Kundenliste sich unter anderen so prominente Namen wie Audi finden. An den Sohlen wurden minimale Korrekturen vorgenommen, dafür erhielten die Leisten einen schnittigeren, schlankeren Schnitt, was besonders auch den Wünschen der weiblichen Trägerschaft entgegenkommt. Denn während die bisherige High-Tech-Sohle dank des Fersentasters auffällig voluminös war, wirkt die neue Kollektion einiges eleganter. Stabiler allerdings wird MBT dadurch nicht – die Muskeln vom Fuß

bis hoch zum Nacken sind weiterhin aktiv, richten den Körper auf und straffen das Gewebe.

MBT – was steckt dahinter?

Die harten und flachen Böden unserer Zeit provozieren ein passives Gangbild mit hohen Belastungen in den Gelenken. Dadurch kann es zu Abnutzungserscheinungen und degenerativen Erkrankungen am Bewegungsapparat kommen. Der MBT ist ein

sportmedizinisches Trainingsgerät, das mit einem Bewegungskonzept verbunden ist, welches auf natürlichem Gehen und natürlicher Haltung basiert. «Der MBT verwandelt jeden harten, flachen Kunstboden in einen natürlich weich wirkenden Untergrund. Dadurch kann die Skelettmuskulatur auf eine natürliche



«WALKEN» WIE DIE MASAI

«Masai Walking» ist das neueste Angebot aus dem Hause MBT. Zur weltweit erfolgreichen Schuh-technologie hat das Schweizer Unternehmen nun das passende Trainingsprogramm entwickelt. Masai-Walking nimmt laut Markus Walt den aktuellen Walking-Trend auf und entwickelt ihn weiter. «Von allen anderen Trainingsprogrammen unterscheidet sich Masai-Walking vor allem durch das einzigartige positive Verhältnis von sehr hohem Trainingseffekt zu deutlich reduzierter Gelenkbelastung.» Das «Human Performance Laboratory» der Universität Calgary in Kanada sowie das «Centre of Sport and Exercise Science» der Universität Sheffield in England haben das Gehen im MBT als physiologisch funktionell richtigen Gang nachgewiesen.

Das Besondere am Masai-Walking ist die Kombination aus dem MBT-Schuhwerk und den speziellen Handgeräten von XCO. «Dadurch erreicht man mit Masai-Walking ein gezieltes und äußerst effizientes Ganzkörpertraining sowohl drinnen wie auch draußen – für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus», erklärt Markus Walt. Trainiert werden die Fuß-, Bein-, Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Armmuskulatur. Internationale Studien an renommierten Instituten beweisen, dass mit Masai Walking zum Beispiel 9% mehr Aktivität in den Gesäßmuskeln, 19% mehr Aktivität der hinteren Oberschenkelmuskeln, ein 2,5% höherer Sauerstoffverbrauch sowie 27% weniger Belastung auf Knie- und Hüftgelenke auftreten. Wissenschaftler bezeichnen Masai-Walking als «erste physiologisch richtig funktionierende Form des Walking».

Speziell ausgebildete Masai-Walking-Trainer bieten in der ganzen Schweiz Walking-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene, für Prävention und Rehabilitation an.



WEITERE INFOSwww.swissmasai.comwww.mbt-info.com

Weise funktionell richtig genutzt werden», informiert Swiss Masai. Dank der abgerundeten Sohle bleiben Sehnen und Muskeln im Dauereinsatz. Beim Stehen und Gehen werden die Muskeln trainiert und gleichzeitig gelockert. Im Alltag getragen, unterstützt der MBT straffe Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur ohne Übungen und Zeitaufwand. Muskeln der Problemzonen werden gestrafft und ausbalanciert, der Körper dadurch neu proportioniert. Es entsteht ein aufrechter, natürlicher und schöner Gang.

Bestnoten von der Uni Calgary

«In der Medizin ist MBT eine effiziente, schnell wirksame und natürliche Therapiemethode für Probleme an Füßen, Knien, Hüften und Rücken», betont das Unternehmen. Die Masai-Barfuß-Technologie richtet die Haltung auf, trainiert Muskeln sowie Koordination und löst Muskelverspannungen. Der MBT ermöglicht laut Karl Müller eine Sofort-Regeneration nach harten Trainings und Wettkämpfen. Das Zusammenspiel von Agonisten und Antagonisten wird auf natürliche Weise gefördert und hat eine optimal ausbalancierte Muskulatur zur Folge – dadurch sinkt die Verletzungsgefahr. Nach Muskelverletzungen, Fußgelenk-, Achillessehnen-, Rücken-, Knie- und anderen Pro-

blemen rehabilitieren die Sportler mit MBT schneller. Die Wirkung von MBT wurde wissenschaftlich untersucht. Eine Studie des in Fachkreisen angesehenen Instituts von Professor Benno Nigg an der Universität Calgary erteilte dem MBT beste Noten.

Einführungskurs kostenlos

Wer sich für den Kauf eines MBT entscheidet, erhält zusätzlich einen Gutschein für einen MBT-Einführungskurs mit einem Physiotherapeuten. Swiss Masai arbeitet mit verschiedenen Therapeuten und Instruktoressen in der ganzen Schweiz zusammen. Außerdem gibt es weiterführende Lauf- und Rückenurse – auch für schwangere Frauen – sowie MBT-Aerobic. □

«Ein Meilenstein für uns ist der wissenschaftliche Beweis»

Die Eroberung des US-Marktes, der wissenschaftliche Beweis, das «Lifestyle»-Image: Die Masai-Barfuß-Technologie (MBT) blickt auf ein bewegtes und erfolgreiches Jahr zurück. Ein Gespräch mit dem MBT-Erfinder Karl Müller.

INTERVIEW MIT KARL MÜLLER,
ERFINDER DER MBT



Relax&Style: In den USA gilt die MBT als Kultobjekt. Bleibt trotz «Lifestyle» der gesundheitliche Aspekt des Schuhs gegen Probleme von Rücken, Knie und Gelenken das Kerngeschäft des Unternehmens?

Karl Müller: Selbstverständlich! Ein Meilenstein für uns ist der wissenschaftliche Beweis: Der MBT entlastet Rücken und Gelenke erheblich. Professor Benno Nigg, Gründer des Biomechanischen Instituts der ETH Zürich und Leiter des Human Performance Laboratory der Universität Calgary, kommt in einer Studie zu sensationellen Ergebnissen. Sein Institut ist als das beste der Welt bekannt.

Empfinden Sie sein Urteil wie einen Ritterschlag für MBT?

K.M.: Ich bin sehr zufrieden – lange habe ich darauf gewartet. Wie musste ich früher gegen Vorurteile angehen. Das war einer meiner schwierigsten Kämpfe!

Ein Beispiel, bitte.

K.M.: Ich verkaufte den MBT an Menschen mit Beschwerden, und schon nach kürzester Zeit ging es ihnen besser. Dann hörten sie von ihrem Arzt, der «Schuh» taugte nichts. Verunsichert nahm der eine oder andere

wieder Schmerzen oder sogar eine Operation in Kauf, statt den MBT weiterhin zu tragen. Das mit ansehen zu müssen, tat weh.

Vorbehalte gegen MBT können Sie nun wissenschaftlich ausräumen. Wie entwickeln Sie das firmeneigene Wissen weiter?

K.M.: Mein wichtiges Anliegen ist die neue «MBT-Academy». In ihr wird künftig das Ausbildungskonzept und Kursprogramm gestaltet – für die 1500 Physiotherapeutinnen und -therapeuten beispielsweise, die mit uns zusammenarbeiten. Die Anwendungen des MBT sollen für weitere Bereiche wie Fitness, Walking und Sport ausgeweitet und vertieft werden.

Ist Laufen nicht gleich Laufen?

K.M.: Wir wollen verfeinern. Wie unterscheidet sich die Anwendung bei Schulterbeschwerden von jener bei Rückenproblemen? Walking oder Joggen: Wie benutze ich den MBT? Wie trage ich ihn im Fitnesszentrum? Die «Academy» wird das Wissen erarbeiten und weitergeben. □