

## **Der Masai Anti-Cellulite Plan** von WILLIAM GRIMES

Der Schuh wird bestimmt keinen Schönheitspreis gewinnen. Mit seiner dicken, konvexen Sohle sieht er aus wie eigens für Elton John entworfen, falls der sich mal sportlich betätigen wollte. Und der Name, Masai Barfuss Technologie, ist auch ziemlich eigenwillig. Man kann weder Basketball noch Tennis darin spielen, und schnell darin laufen ist eigentlich auch keine sehr gute Idee. Selbst das Treppensteigen kann problematisch werden. Aber der MBT, wie er weitläufig genannt wird, verkauft sich in Europa wie warme Semmeln, und jetzt hat er endlich auch in den Vereinigten Staaten Fuss gefasst. Im Bliss Spa Katalog ist er zum richtigen Verkaufsschlager geworden, seit seiner Einstufung als „Anti-Cellulite Schuh.“

Cellulite war ursprünglich nicht das Hauptanliegen des MBT-Erfinders, Karl Müller. Der Schweizer Ingenieur hatte den Schuh entworfen, um Gelenkbeschwerden zu lindern. Der Name geht zurück auf den eleganten Gang der Masai-Krieger in Ostafrika und wird in der Schweiz und in Deutschland als medizinisches Hilfsmittel verkauft. Aber in Großbritannien stellte eine Gesundheitsreporterin namens Harriet Griffey alles auf den Kopf. Sie hat ein Paar ausprobiert und schrieb dann, in der London Times, dass sie allein durch das Tragen im Alltag ihre Cellulite wie durch Zauber dahinschwinden sah. Unter der Schlagzeile „Cellulite Busters“ (Cellulite-Schmelzer) bekam der Schuh durch diesen Artikel eine völlig neue Identität. Ein neuer Kult war geboren.

Ich habe zwar keine Cellulite, aber nach einem Tag Laufen auf den harten New Yorker Straßen tun mir die Füße schon ziemlich weh. Meine Haltung lässt auch viel zu wünschen übrig. Ich habe die Hängeschultern des modernen Stadtmenschen, ein Resultat von drückenden Ängsten und existentiellen Sorgen. Der MBT, oftmals auch als „Anti-Schuh“ bezeichnet, klang ganz so, als wäre er einen Versuch wert. Meine Frau Nancy stellte für das Experiment freiwillig ihre Cellulite zur Verfügung.

In und um New York gibt es zurzeit 10 Verkaufsstellen für MBT-Schuhe. Einige davon sind Schuhgeschäfte. Andere, wie das Breathing Project in Chelsea, sind Zentren für Yoga oder Pilates. Wir machten uns auf den Weg zu Eneslow, ein Laden für Spezialschuhe im Flatiron District, und da gab es drei Hauptmodelle: Casual (Freizeit), Sport oder Sandale – ohne Unterschied für Mann oder Frau. Wir einigten uns auf Casual, denn die sahen eine Spur weniger hässlich aus als Sport oder Sandale.

Den Schuh zu kaufen war noch die leichteste Übung, vorausgesetzt man hat kein Problem damit, \$ 250 für ein Paar Turnschuhe auszugeben. Aber dann kommt das Training. Mit jedem Paar MBTs sollte der Käufer eigentlich einen Gutschein für eine MBT Einführungsstunde und eine Anleitungs-DVD bekommen. Ich bekam nur die DVD, weil die Firma gerade erst dabei war, ein Netz von Trainingszentren in New York aufzubauen. Nach etwas Recherche fand ich jedoch heraus, dass ich genauso gut einen Kurs im Breathing Project besuchen konnte.

Am Anfang fühlt sich der Schuh ziemlich merkwürdig an. Die oberen zwei Drittel sehen aus wie bei ganz normalen Laufschuhen, aber die Sohle ist schon recht bizarr. Der Absatz ist in der Mitte ca. 5 cm dick und flacht zu den Zehen hin allmählich ab, während er nach hinten abrupt nach oben geht. Der Träger tritt sanft mit dem Fersentaster im hinteren Abschnitt der Sohle auf. Über die sogenannte Kippkante findet dann ein kontrolliertes Abrollen bis zu den Zehen statt.

Dies, so heißt es, sei der Gang der Masai. Dieser Stamm ist berühmt dafür, dass beim Hüten der Rinderherden oft große Strecken durch die Savannen von Kenia und Tansania zurückgelegt werden. Cellulite gibt es bei diesem Stamm anscheinend nicht.

Ich machte mich auf einen Probegang durch die Nachbarschaft, wobei ich anfangs damit kämpfte, das Sprunggelenk stabil zu halten und die Füße in einer geraden Linie abzurollen. Aber ich gewann schnell die Kontrolle und fing an, den Schuh zu genießen. Gut, es fühlte sich vielleicht ein bisschen an wie Stelzgehen oder das Fahren in einem Geländewagen, aber das Rollen und Federn meiner Füße spiegelte Effizienz und Entschlossenheit wider. Gestützt durch unzählige Schichten Gummi, einer Fiberglaskarbon-Platte und etwas mit der Bezeichnung „technisches Textil“, fühlten sich meine Füße so wohl wie ein Schlafloser auf einer Bicoflex Matratze. Nach einem schönen langen Spaziergang spürte ich überhaupt keine Ermüdung in Waden oder Oberschenkel. Meinen Füßen ging es gut, nur die Fußsohlen taten mir weh. Das war ein neues Gefühl.

Leslie Kaminoff, der Direktor des Breathing Project, hatte folgende Erklärung für die Schmerzen in den Fußsohlen: „Das kommt daher, dass Sie die komplette Fussmuskulatur endlich so benützen, wie Sie das schon immer sollten.“ Jahrelanges Gehen auf flachem Untergrund hatte meine Stütz- und Stützmuskulatur im Fuss verkümmern lassen, und das ist überhaupt nicht gut. „Das Problem beim Verlust der intrinsischen Kraft ist ihre Auswirkung auf die Stabilität des Unterleibs“, sagte Herr Kaminoff. In einer Art Domino-Effekt setze sich die Schwäche im ganzen Körper fort, und das führe zu einer schlechten Körperhaltung.

Bei Leuten wie Herrn Kaminoff fühle ich mich wie weiche Knete. Mir fallen einfach keine Gegenargumente ein. Wenn er mir erzählt, dass mein Problem in den intrinsischen Fußmuskeln seinen Anfang nimmt – von denen ich nicht einmal wusste, dass es sie gibt – dann nicke ich genauso mit dem Kopf wie wenn mir der Automechaniker sagt, dass meine Nockenwelle um 10 Grad von der Mitte abweicht und ich deshalb einen neuen Motor brauche.

Herr Kaminoff reichte mich weiter an Rebecca Runze, eine Handelsvertreterin für Swiss Masai, der Firma, die die Masai Barfuss Technologie herstellt. Frau Runze analysierte meinen Gang und ließ mich ein paar Übungen machen, um meinen Schritt zu korrigieren, der etwas zu lang war. Anscheinend reichte mein Knie zu weit über die Fußspitze. Oder vielleicht war es auch umgekehrt. In einem Nebenzimmer bekam ein Dutzend Schwangere am Ende ihrer Yoga-Stunde einen Vortrag über den MBT. Das Thema Cellulite stand an oberster Stelle.

Die Firma selbst weiß noch nicht so genau, wie sie mit dieser Cellulite-Geschichte umgehen soll. „Eigentlich ist es für uns viel wichtiger, dass der Schuh dabei hilft, die Muskeln zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern“, sagt Frau Runze, die den Schuh dazu benutzte, ihr Gleichgewicht wieder zu finden, nachdem ihre linke Körperhälfte durch einen Unfall schwer geschädigt worden war. Auch bei der Schwangerschaftsgymnastik versucht die Leiterin, wieder etwas Vernunft in das Gespräch zu bringen. „Eure Cellulite wird anders aussehen, aber verschwinden wird sie nicht“, sagt sie. Trotzdem sorgt Swiss Masai dafür, dass eine Kopie des Artikels „Cellulite Busters“ im firmeneigenen Pressematerial zu finden ist. Das Thema ist einfach zu gut, um es zu ignorieren. Traurige Tatsache ist, dass Cellulite stärker ist als jeder Schuh. „Das hängt mit der weiblichen Anatomie zusammen“, sagt Dr. James M. Spencer, Vizedirektor der dermatologischen Abteilung des Mount Sinai Medical Center in New York. „Fünfundneunzig Prozent aller Frauen über 35 haben Cellulite, und die restlichen 5 Prozent glauben, dass sie welche haben. Das ist ganz normal“. Und, so sagt er, daran lässt sich auch nichts ändern.

Nach ein paar Wochen mit dem Schuh bat ich auch meine Frau um Stellungnahme zu diesem Thema. Nancy lieferte einen etwas konfuse Bericht: „Zuerst hätte ich schwören können, dass ich die Cellulite verschwinden sah, aber dann schien sie wieder zurück zu kommen“. Sie konnte sich auch durchaus vorstellen, dass es sich nur um eine optische Täuschung gehandelt haben könnte.

Andererseits fühlte sich ihr Rücken wunderbar an. Als Malerin steht sie täglich stundenlang vor einer Staffelei und kommt oft mit einem schmerzenden Rücken nach Hause. Der Schuh schien tatsächlich zu helfen. In einer Studie, die letzte Woche an der Universität von Calgary abgeschlossen wurde (finanziert von Swiss Masai), ergab, dass der MBT die Belastung für Knie und Hüften im Vergleich zu normalen Laufschuhen tatsächlich reduziert.

Auch ich konnte einige Unterschiede feststellen, obwohl man daraus nicht unbedingt wissenschaftliche Schlüsse ziehen kann. Wirkte ich insgesamt kompakter und fitter weil ich den Schuh trug, oder weil ich einfach mehr herum lief, um den Schuh zu testen? Schwer zu sagen. Man kann unmöglich Testperson und Kontrollgruppe in Einem sein. Was sich eindeutig verbesserte, war meine Körperhaltung. Solange ich den Schuh trug, war sie gut und schien – zumindest vorübergehend – selbst an den Tagen anzuhalten wenn ich ihn nicht trug.

Dr. Thomas M. DeLauro, ein Fußspezialist mit Lehrauftrag am New Yorker College für Fußgesundheit, sagt er sei ziemlich verwirrt über den MBT. Das Konzept einer Schaukelsohle, so DeLauro, sei im Prinzip nichts Neues. Fußspezialisten setzen sie bei Patienten mit Verletzungen am Vorderfuß ein oder wenn das Sprunggelenk eingegipst ist. Die Schaukelbewegung kann für die Immobilität kompensieren und es dem Patienten erlauben, sich ohne Belastung der Gelenke vorwärts zu bewegen. Aber ein Fuß im Normalzustand ist eigentlich sehr flexibel und anpassungsfähig. „Wozu dieser Schuh nützlich sein sollte, ist mir ein Rätsel“, sagt Dr. DeLauro.

Was ich noch zu diesem Namen sagen wollte ...

Herr Müller, der Erfinder der Masai Barfuss Technologie, kennt sich vielleicht doch nicht so gut aus mit den Masai. Es fängt schon damit an, sagt James ole Tira, ein Masai, der als inoffizieller Botschafter für seinen Stamm die ganze Welt bereist, dass nur Frauen und Kinder barfuss gehen. Größere Jungen gehen in einer Art Hülle aus Kuhhaut. Als Teil ihres Durchgangsrituals bekommen sie Sandalen mit einer Sohle aus Reifengummi. Obwohl es durchaus stimmt, dass die Masai über unebene Böden gehen, ist nicht ganz klar, was das mit dem Gefühl zu tun hat, den ein „Fuß im Sand“ verspürt, wie es in den Werbebroschüren heißt.

„Die Masai laufen durch Graslandschaften“, sagt Herr Tira. Aber eine ausgezeichnete Körperhaltung haben sie tatsächlich. Und die habe ich jetzt auch. Zumindest scheint es mir so.