

Funktionsschuhe

Schuhe für aktives Gehen



Mit dem kyBoot präsentierte MBT-Erfinder Karl Müller am 11. März in Wien sein neues Schuhkonzept. Mittels einer neuartigen Sohle, die ein elastisches Luftkissen bildet, sollen die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig soll die weiche Instabilität für einen aktiven Gang sorgen, bei dem die Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert wird.

Der Schweizer "Schuh-Rebell" Karl Müller ist eng mit dem Namen MBT verbunden. Mit diesem Gesundheitsschuh beschritt der Biomechaniker Mitte der 1990er-Jahre völlig neue Wege in der Schuhherstellung, indem er von dem herkömmlichen Konzept – Stützen und Führen des Fußes bei optimaler Dämpfung – abrückte. Sie beruhte auf der Beobachtung in seiner damaligen Heimat Südkorea, wo er mit seiner Familie inmitten von Reisfeldern lebte. Das Barfußgehen auf dem weichem, elastischen Lehmboden der abgeernteten Reisfelder linderte seine Rückenbeschwerden, da die Instabilität des Bodens ein permanentes Training der Muskeln hervorruft, welche die Wirbelsäule stützen und entlasten. Genau diese Stütz- und Haltemuskulatur verkümmert beim Tragen herkömmlicher Schuhe auf harten, ebenen Böden, auf denen sich Menschen der westlichen Welt permanent bewegen. Die Folgen sind in den westlich geprägten Industrienationen allgegenwärtig: Rückenprobleme und Gelenkbeschwerden gehören zu den sogenannten Volkskrankheiten.

Der "Anti-Schuh": MBT

Um diesen Problemen entgegenzuwirken, hat Karl Müller mit MBT sozusagen einen "Anti-Schuh" konstruiert, der mit einem eigens für den Schuh entwickelten Sensor im Fersenbereich eine natürliche Instabilität kreiert. Der Körper reagiert darauf automatisch mit kleinen Ausgleichsbewegungen, die abgerundete Zwischensohle mit integriertem Balancierbereich erfordert eine aktive Abrollbewegung, die das Aufrichten des Körpers fördert. Auf diese Weise wird ein Gehgefühl wie das Barfußlaufen auf Sand erzeugt. Beim Gehen in herkömmlichen Schuhen vernachlässigte Muskelgruppen werden aktiviert, die Belastung von Rücken und Gelenken wird reduziert. Durch diese Aktivierung der Muskeln wird zusätzlich die Stütz- und Haltemuskulatur im gesamten Körper trainiert, der Stoffwechsel angeregt und der Körper gestrafft.

Der "Luftkissen-Schuh": kyBoot

Karl Müller, der sich im Jahr 2006 von MBT trennte und ein Jahr später das Unternehmen "kybun" gründete, präsentierte am 11. März in Wien erstmals außerhalb der Schweiz seinen neuesten Streich in Sachen innovativer Fußbekleidung, den kyBoot. "Walk on Air!" lautet das Motto, unter dem der neue Schuh vorgestellt wurde, der maximale Fußfreiheit mit einzigartigem Komfort und sportlich-elegantem Design verbinden soll. Wie schon beim MBT stehen auch beim kyBoot die natürlichen Funktionen der Füße im Mittelpunkt, indem sie ein aktives, gesundes Gehen ermöglichen, das den Spaß an der Bewegung zurückbringt. Der kyBoot unterscheidet sich vom MBT jedoch grundsätzlich durch seine so genannte "walk-on-air-Sohle", die eigentlich keine Sohle im herkömmlichen Sinne ist, sondern eher eine kunststoffummantelte, weiche und flexible Matte. Eine Luftwabenstruktur in der Sohle bildet ein Luftkissen zwischen dem Fuß und dem Boden, das den Fuß ähnlich wie beim Gehen auf natürlichen, weichen Böden einsinken lässt. Die sanfte Instabilität der Sohle soll bei jedem Schritt die Muskulatur aktivieren, Verspannungen der Rückenmuskulatur abbauen und Muskeldysbalancen

entgegenwirken, während der Fuß im kyBoot alle Feinheiten des Bodens ertasten kann, was eine sanfte Stimulation der Fußrezeptoren bewirken soll.

kyBoots, Biodyn & Co

Schuhe als Gesundheitsvorsorge



Der kyBoot fördert Gesundheit und Wohlbefinden, wie auch Univ. Prof. Dr. Christian Gäbler, Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie bestätigt: "Der kyBoot ermöglicht ein aktives, gesundes Gehen auch auf harten Böden. Die weiche, instabile Sohle schont die Gelenke, trainiert die Muskulatur, verbessert die Balance und stimuliert die Fußrezeptoren. Aus medizinischer Sicht empfehle ich den kyBoot daher vor allem PatientInnen, die Haltungsfehler oder Probleme mit den Knien haben." Als Trainingsgerät präventiv im Alltag

eingesetzt, aber auch im Rahmen der gezielten Therapie bestehender Symptome kann der kyBoot einen wesentlichen Beitrag zur Senkung der explodierenden Gesundheitskosten leisten, ist Müller überzeugt: "Das aktive Gehen im kyBoot ermöglicht eine Kostenreduktion durch die Prävention von Stürzen, Rücken- und Gelenksproblemen."

kyBoot im Wecarelife-Test

Seit dem Präsentationstag werden zwei Paar kyBoots bei uns in der Redaktion getestet. Positiv aufgefallen ist uns von Beginn an das wirklich superweiche und leichte Tragegefühl. Die Sohle hält, was Schuh-Rebell Karl-Müller auf der Präsentation versprach: Sie ist trotz ihrer Flexibilität und Weichheit abriebfest, nach elf Tagen Dauereinsatz sind keine Gebrauchsspuren zu sehen. Positiv ist auch die Rutschfestigkeit selbst auf nassen Steinböden oder Fliesen. Bei beiden Testerinnen kam es zu keiner wie auch immer gearteten "Erstreaktion", zu der das plötzliche Freistellen des Fußes manchmal führen kann. In diesem Fall wird empfohlen, die Schuhe in der Übergangsphase nur stundenweise zu tragen. Vor allem beim Bergaufgehen, Stiegen steigen und beim langsamen Joggen ist deutlich zu spüren, dass die Muskeln in diesem Schuh tatsächlich mehr arbeiten als in konventionellen Schuhen. Man gerät bei Aktivitäten, die ansonsten keinerlei Anstrengung bedeuten, schon mal außer Atem. Nach elf Tagen im Test ist es wohl zu früh um zu bewerten, ob Muskeln aufgebaut, sprich: der Körper straffer wird. Eine leichte Festigung der Oberschenkelmuskulatur scheint bei mir aber bereits eingetreten zu sein. Ob Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen verschwinden, können wir leider (oder zum Glück) nicht beurteilen, weil wir beide ohne körperliche Beschwerden an den Start gingen. Meine Kollegin, die beim Gehen manchmal Knieschmerzen bekommt, hat in den kyBoots aber keine feststellen können.

Alternative Konzepte: biodyn, joya, rollingsoft

Neben dem Klassiker MBT und dem neuen Konzept von Karl Müller, kyBoot, sind in jüngster Zeit noch eine Reihe weiterer Hersteller mit sogenannten Barfuß-Schuhen mit Trainingseffekt auf den Markt gekommen. biodyn etwa setzt ebenfalls auf natürliche Instabilität, verlegt diese Funktion jedoch ins Innere der Sohle, um ein optisch günstigeres Erscheinungsbild zu erzielen, das den Schuh auch businessstauglich machen soll. Auf ein junges, modernes Design und ein günstiges Preis-Leistungsverhältnis setzt auch Joya, das Label von Karl Müller jun. Und Claudio Minder, das auch eine Kinderschuhlinie namens Joyssy auf den Markt brachte. Rolling soft, die neue gesunde Linie des Herstellers Gabor, setzt eine verbesserte, natürliche Abrollbewegung durch die gerundete Sohle, kehrt jedoch in puncto Stützen und Führen zum herkömmlichen Schuhkonstruktionsprinzip zurück. Das mag Kritiker auf den Plan rufen, könnte aber für alle, die aufgrund bereits bestehender Beschwerden mit MBT & Co nicht zurecht kommen, eine gangbare Alternative sein. Mehr Bewegung in den boomenden Markt bringen die

Funktionsschuhe der zweiten Generation auf jeden Fall.

Der Joya-Schuh im Test



Karl Müller, der Sohn des bekannten MBT-Erfinders, hat im Vorjahr seinen eigenen Wohlfühlschuh namens Joya auf den Markt gebracht. Die Wecarelife-Redaktion hat ein Paar getestet und bei einem Orthopäden nachgefragt, was der Schuh alles kann.

Als Sohn des bekannten MBT-Erfinders durfte Karl Müller jun. schon früh die neuesten Erfindungen seines Vaters testen: "Mein Vater schätzte zwar meine Vorschläge, die Inputs bezüglich Design und Bequemlichkeit blieben jedoch auf der Strecke", sagt er heute. Gemeinsam mit Claudio Minder, einem ehemaligen MBT-Marketing-Mitarbeiter, erfüllte er sich seinen Traum von einem eigenen Schuhlabel: Joya war geboren. "Ich wollte einen revolutionären und gesunden Wohlfühlschuh entwickeln", so Müller jun.

Man sollte die Schuhe einfach anziehen und losgehen können – ohne Gehkurse und Schulungen, wie das beim MBT-Schuh der Fall ist. Zudem sollte das Design modern und ansprechend aussehen. Zwar ist auch bei Joya-Schuhen die dicke Sohle unübersehbar, doch findet man etwa Paare in knalligem Pink, als Stiefel für den Winter oder im Wanderschuh-Look. Bequem und weich sind die Schuhe auf jeden Fall – und ein anfängliches unsicheres Gefühl war in unserem Test auch rasch überwunden. Der federnde Gang beim Abrollen ist sehr angenehm. Dass der Schuh die Bein- und Pomuskulatur trainiert, macht sich vor allem beim Stiegensteigen oder Laufen bemerkbar. Um festzustellen, ob Joya tatsächlich ein "Anti-Cellulite-Schuh" ist, womit der Hersteller wirbt, war die Testzeit allerdings leider noch zu kurz.

Fußgymnastik beim Gehen

Auch der Orthopäde [Dr. Ronald Sabitzer](#) hat den Joya-Schuh ausprobiert. "Durch die unebene Sohle mit eingebauter Abrollwiege sind wir ständig dazu angehalten, die kleinen Stellmuskeln in Wade, Oberschenkel und Bein zu aktivieren. So richtet sich die Wirbelsäule aus – und all das geschieht unbewusst, das ist das Tolle daran", erklärt er. Die Muskulatur werde von der Fuß- und Beinmuskulatur bis zu den Gesäß- und Bauchmuskeln hinauf dynamisiert und angeregt. Dadurch richte sich die Wirbelsäule auf, man werde geradezu in die richtige Haltung getrieben.

Geeignet sind [Joya-Schuhe](#) vor allem als Vorbeugung und bei Frühformen von Fußschäden. "Wollen Sie schon Einlagen oder möchten Sie es noch mit den Schuhen versuchen?", bringt es der Orthopäde auf den Punkt. Während das Fußlängs- und -quergewölbe bei einer Einlage nur passiv gestützt werde, werde dieses bei Joya-Schuhen zur Aktivität angeregt. "Man könnte es mit einer kontinuierlichen Fußgymnastik beim Gehen vergleichen", ergänzt Dr. Sabitzer. Eine Kombination von Joya-Schuhen mit Einlagen hält er übrigens nicht für sinnvoll.

Die Schuhe eignen sich auch für Menschen, die abends müde Füße haben oder viel stehen oder gehen müssen. Sobald Kinder nicht mehr ständig hinfallen (etwa ab 4 bis 5 Jahren), können auch sie solche Schuhe tragen. Unter dem Namen Joyssy sind bereits einige Modelle am Markt. Dr. Sabitzers Tochter trägt sie übrigens mit Begeisterung, obwohl er anfangs Angst hatte, dass sie umknicken könnte – was aber nicht der Fall war. "Vorsichtig sollten ältere Menschen ab 70 sein, da es durch das leichte Unsicherheitsgefühl in den Schuhen womöglich leichter zu Stürzen kommen könnte."

Macht es eigentlich Sinn, nur noch Funktionsschuhe zu tragen? Nein, meint Dr. Sabitzer. "Sinnvoll ist nicht nur *ein* Schuh. Für die Statik und die Belastung des

Fußes ist Abwechslung das Beste, denn das Gewebe wird gerne unterschiedlich belastet."