

ERGONOMISCHES GEHEN.

Der neueste Trend: Schuhe, die mit Entlastung der Wirbelsäule und Aktivierung der Muskeln werben. WOMAN und „die Sportordination“ haben Modelle getestet.

FÜSSE in Balance

Beinahe monatlich kommt ein neuer Gesundheitsschuh auf den Markt, der noch bessere Haltung, noch effizienteres Training für Schenkel, Po und Rücken oder die finale Lösung für jedes Cellulite-Problem verspricht. Die meisten Modelle basieren auf dem Prinzip einer instabilen Sohle, die die freie Bewegung des Fußes fördert: Als würde er sich auf einem natürlichen, nicht asphaltierten Untergrund bewegen und müsste die Unebenheiten ausgleichen.

Große Wirkung. Um Ihnen in der Flut an Modellen die Auswahl zu erleichtern, hat die Redaktion einige Schuhe auf Tragekomfort, Trainingspotenzial und Design getestet. Fest steht: Jeder einzelne Schuh hält viele seiner Versprechen. Reebok, Easytones, Fitflops und Joya bearbeiten die Schenkel- und Wadenmuskulatur verstärkt, Kyboots und Biodyn beugen Rückenschmerzen vor, MBTs und Gabor Rolling Soft animieren zu besonders bewusstem Gehverhalten. Ein kleiner Ausreißer aus dem Schema ist der Schuh der Marke Think!. Er ist nicht explizit als Gesundheitsschuh konzipiert, besticht aber durch natürliche Materialien, ergonomisches Fußbett und absolut bürotaugliches Design. Er steht also für ein gutes Fußklima, hat aber keine muskelakti- ➤



BEQUEM. Beauty-Chefin Julia Schauer fühlt sich in ihren Schuhen, als würde sie durch die Luft schweben.



BIODYN € 179,-

Die Instabilität entsteht durch eine innen liegende, unsichtbare Balance-Technologie, die die Wadenmuskulatur stärkt.

■ **WIRKUNG:** Beim Auftreten sinkt die Ferse in die Sohle, der Fuß muss sich mit Muskelkraft herausarbeiten. Dadurch richtet sich der Körper auf. Die Schrittbewegung wird über eine frei bewegliche Kugel unterhalb des Fußgewölbes geführt.

■ **JULIA SCHAUER:** „Die Schuhe sind total bequem, wie wenn man auf Luft gehen würde. Ich hatte auch das Gefühl, sehr aufrecht zu sein. Ich habe sie in erster Linie zuhause getragen, da mein Modell mehr Hausschuh ist. So bekomme ich auch kein Outfitproblem.“

■ **EXPERTENMEINUNG:** Durch die zweiteilige Sohle mit einem frei beweglichen Abrollelement entsteht eine bessere Druckverteilung als bei herkömmlichen Schuhen.



SPORTLICH. Begeistert vom Muskeltraining ist Lifestyle-Expertin Claudia Köhle. Sie findet ihre Schuhe top.



REEBOK EASYTONES € 120,-

Die in die Sohle integrierten, miteinander verbundenen Luftkissen lassen die Luft frei zirkulieren und brauchen wenig Platz.

■ **WIRKUNG:** Durch den „Wackelbretteffekt“ werden die Muskeln gezwungen, durch kleinste, kaum wahrnehmbare Bewegungen die fehlende Stabilität auszugleichen. Das sorgt für ein automatisches Training.

■ **CLAUDIA KÖHLE:** „Ich habe in Oberschenkeln, Po und Waden ein Ziehen gespürt, das ich sonst nur vom Sport kenne. Es ist, als wäre ich ständig im Fitnesscenter. Ich trage sie zuhause, zum Spaziergehen und an Tagen, an denen ich mich sehr sportlich fühle.“

■ **EXPERTENMEINUNG:** Die Instabilität aktiviert mehr Muskelmasse und tut dem Bewegungsapparat gut. Ein plötzliches Verschwinden von Cellulite ist jedoch eher unwahrscheinlich.



HALTUNG. Chefredakteurin Euke Frank trägt sie, wenn ihr Sohn nicht dabei ist.

GABOR ROLLING SOFT € 125,-

Die abgerundete Sohle schont Rücken und Gelenke. Seitliche Stabilisatoren dienen einem sicheren Gang ohne Umknicken.

- **WIRKUNG:** Eine breitere Auflage im Mittelfußbereich sorgt für kontinuierliches Abrollen beim Gehen, entlastet Ballen und Zehengelenke. Fördert besonders eine aufrechte Haltung.
- **EUKE FRANK:** Die ersten Worte meines Sohnes: „Mama, warum hast du Gesundheitschuhe an?“ Wenn der Knabe wüsste, wie angenehm die zu tragen sind. Und mein Po fühlt sich auch schon knackiger an. Okay, ich ziehe sie nur noch an, wenn ich alleine bin, aber dann bestimmt, weil sie wirken!
- **EXPERTENMEINUNG:** Der Schuh fördert das gelenkschonende Abrollen beim normalen Gehen. Da er sehr stabil ist, hat er keine starke Wirkung auf die Sensorik.



STILVOLL. Foto- und Gesundheitsredakteurin Florence Wibowo ist begeistert vom Aussehen ihres Schuhs.

THINKI € 124,90

Die formschönen Modelle werden ausschließlich aus Naturmaterialien gefertigt und haben ein herausnehmbares Fußbett.

- **WIRKUNG:** Die Form folgt der Anatomie des Fußes, Korkeinlagen und Sohlen aus natürlichem Latex stützen und dämpfen jeden Schritt. Die natürlichen Materialien verhindern unangenehmen Fußgeruch.
- **FLORENCE WIBOWO:** „Ich finde die Schuhe unglaublich weich und angenehm zu tragen. Das Fußbett ist sehr komfortabel. Das dezente Design ist etwas folkloristisch und sehr hübsch. Ich trage sie regelmäßig in der Redaktion und auch in der Freizeit.“
- **EXPERTENMEINUNG:** Der Schuh ist an die natürliche Ergonomie des Fußes angepasst und ideal für Einlagen, die die Fußmuskulatur zum Arbeiten bringen.



FEDERUNG. Onlineredakteurin Sabine Haydu hat das Gefühl, auf Wolken zu gehen.

MBT € 240,-

Der Schuh imitiert die Barfuß-Gehweise der Massai, eines ostafrikanischen Nomadenvolks, auf natürlichem Boden.

- **WIRKUNG:** Durch die halbrunde Sohle zwingt der Schuh den Träger bei jedem Schritt zu einer natürlichen Abrollbewegung. Das trainiert Gesäß-, Bauch und Rückenmuskulatur und sorgt für aufrechten Gang.
- **SABINE HAYDU:** „Beim Gehen spürt man eine leichte Federung und geht fast wie auf Wolken. Ich habe die Wirkung vor allem in den Oberschenkeln gespürt. Zuhause oder beim Spaziergehen sind die Schuhe o. k., für andere Gelegenheiten besteht ihr Aussehen nicht.“
- **EXPERTENMEINUNG:** Beim MBT muss vor allem der Rückfuß arbeiten, die kurzen Fußmuskeln vorne sind weniger beansprucht. Bei Problemen mit der Achillessehne ist er nicht geeignet.

► vierenden Eigenschaften. Ein fachlich kompetentes Urteil liefern die Experten der Sportordination (siehe Kasten rechts).

Muskulaktivierung. Durch die labile Sohle muss der Fuß ständig das Gleichgewicht halten, die gelenksnahe Tiefenmuskulatur, die für Stabilität und aufrechten Gang zuständig ist, wird dadurch besonders beansprucht. Es kann zu einem Kräftigungseffekt bis in Rücken und Bauch kommen. „Durch das Tragen dieser Schuhe im Alltag wird die Fußmuskulatur trainiert, schneller und besser zu reagieren. Das erhöht die Trittsicherheit und steigert die Leistungsfähigkeit“, erklärt Sportarzt und Präventivmediziner Dr. Robert Fritz. Physiotherapeutin Julia Haberzettl weist darauf hin, dass vor allem die Schuhe mit durchgehend labiler Sohle (Kyboots, Joya, Easytones, MBTs) die Stabilisation fördern: „Die Schuhe sind zwar kein Allheilmittel, ich kann sie aber zur Trainingsumsetzung mit gutem Gewissen empfehlen. Sie sind allerdings als Therapiegerät zu sehen. Am Anfang empfehle ich nur ein bis zwei Stunden Tragezeit, die dann bis zu einem halben Tag gesteigert werden kann.“

Kein Allheilmittel. „Bei bereits bestehenden Beschwerden ist unbedingt eine medizinische Abklärung durch den Facharzt nötig“, betont Orthopäde Dr. Georg Trimmel. „Bei einem vorhandenen Spreizfuß sind Einlagen die bessere Therapie.“ Allerdings können die Schuhe bei der Vorbeugung rechtlich

sein und helfen bei Senk- und Knickfüßen. „Man muss zwischen einem Trendschuh, der z. B. durch Stars gefördert wird, und seiner tatsächlichen Wirkung unterscheiden“, gibt Osteopath Matthias Pakosta zu bedenken. „Informieren Sie sich genau vor dem Kauf eines Schuhs. Je weniger instabil die Sohle ist, desto geringer ist der Effekt. Wir sprechen dann eher von einem Wohlfühlshuh. Der kann dafür länger getragen werden.“

Trainingsgerät. Sportwissenschaftler Mag. Michael Koller bestätigt, dass die Schuhe zum Training der Tiefenmuskulatur sehr gut geeignet sind und Rückenbeschwerden vorbeugen können. „Ich empfehle auch Kreati-

vität. Tragen Sie nicht jeden Tag die gleichen Schuhe, und zeigen Sie Haut. Gehen Sie gelegentlich auf einer Wiese oder im Urlaub am Strand barfuß.“ Als Heilmittel gegen Cellulite werden die Schuhe nicht gesehen. Bei Orangenhaut spielt leider auch die genetische Veranlagung eine Rolle, sind sich die Experten einig. Durch die Muskelaktivierung kann allerdings Fettgewebe reduziert werden, und das hat wiederum einen Einfluss auf die unschönen Dellen in der Haut. „Welchen Schuh Sie tragen, ist eine Glaubensfrage. Das Wichtigste ist die Bewegung an sich!“, lautet das einhellige Fachurteil.

PIA KRUCKENHAUSER ■

DAS EXPERTEN-TEAM

Die Spezialisten der Sportordination (Alser Straße 28/12, 1090 Wien; Tel.: 01/228 00 28, www.sportordination.com) beurteilen die Schuhe aus ärztlicher und therapeutischer Sicht.



LEISTUNG. Sportmediziner Dr. Robert Fritz beurteilt das Trainingspotenzial der Schuhe.



HALTUNG. Orthopäde Dr. Georg Trimmel prüft die Wirkung auf die Wirbelsäule.



BEWEGUNG. Sportwissenschaftler Mag. Michael Koller erklärt das Trageverhalten.



STÜTZUNG. Physiotherapeutin Julia Haberzettl zeigt die Wirkung der Schuhe auf.



STÄRKUNG. Osteopath Matthias Pakosta analysiert die Besonderheiten der einzelnen Modelle.



PRAKTISCH. Pia Kruckenhauser aus dem Ressort Gesund hält sich viel gerader.



JOYA € 159,-

Ein Kanalsystem in der Sohle lässt die Luft bei jedem Schritt zirkulieren. So wird Feuchtigkeit nach außen transportiert.

■ **WIRKUNG:** Durch die Balancesohle ist der Fuß in jede Richtung frei beweglich. Das stärkt die Muskeln und Bänder, dämpft den Druck beim Gehen und Stehen und entlastet dadurch die Gelenke.

■ **PIA KRUCKENHAUSER:** „Am Anfang ist es ein ungewohntes Wackelgefühl, aber daran gewöhnt man sich schnell. Wenn ich sehr lange spazieren gehe, bekomme ich manchmal Rückenschmerzen, das fällt hier komplett weg. Auch das Design ist perfekt für Schuhe zum Wandern.“

■ **EXPERTENMEINUNG:** Der Schuh wirkt ähnlich wie der MBT, auch hier wird der Rückenfuß stärker gefordert. Das System von Luftkanälen sorgt für ein angenehmes Fußklima.



STANDHAFT. Bei Miriam Berger aus der Chefredaktion wurden Rückenschmerzen besser.



KYBOOT € 199,95

Die Walk-on-Air-Sohle besteht aus Millionen winziger Luftbläschen und lässt die Ferse bei jedem Schritt einsinken.

■ **WIRKUNG:** Ein elastisches Luftkissen sorgt für optimale Druckverteilung und schont die Gelenke. Der aktive Gang trainiert Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur. So werden die Aktivität der Bein-Venenpumpe und die Balance gefördert.

■ **MIRIAM BERGER:** „Durch die andere Fußposition ist das Gehen anstrengender. Es zieht in den Waden und den Oberschenkeln, aber nach einer Weile verschwindet das. Meine Rückenschmerzen sind besser geworden. Für die Freizeit ist das Design der Schuhe in Ordnung.“

■ **EXPERTENMEINUNG:** Durch die gedämpfte Sohle entsteht eine Art Trampolineffekt. Das hilft bei Vorfußproblemen, Schmerzen in der Achillessehne oder Fersensporn.



FORM. Online-Redakteurin Marlene Altenhofer hat das Gefühl, besonders aufrecht zu gehen.



FITFLOPS € 109,95

Fitflops versprechen ein Workout im Gehen und sind bei Stars wie Marcia Cross oder Julianne Moore beliebt.

■ **WIRKUNG:** Eine flexible Zwischensohle funktioniert wie ein Balance Board. Das stimuliert die Muskulatur zu permanenten Mikrobewegungen, verteilt den Druck auf der Sohle und beugt so Fußschmerzen vor.

■ **MARLENE ALTENHOFER:** „Ich gehe total weich und habe das Gefühl, sehr aufrecht durch den Raum zu ‚schweben‘. Die Schuhe sind auf jeden Fall sehr bequem. Zuhause und im Büro trage ich sie gerne, beim Weggehen kommen sie eher nicht infrage.“

■ **EXPERTENMEINUNG:** Die Muskulatur wird durch die flexible Zwischensohle permanent in Bewegung gehalten, eine ähnliche Funktionsweise wie bei allen derartigen Schuhen.