



Wer möchte weniger Rückenschmerzen und mehr Lebensqualität?



Interview mit Nubya

von Franz Amann

Der Komfort und die veränderten Lebensgewohnheiten sind zwar sehr angenehm, haben uns aber auch viele Beschwerden eingebrockt. Der menschliche Bewegungsapparat ist so ausgelegt, dass er barfuss auf unebenem und weichem Naturboden gehen kann. Die meisten geniessen dieses schöne Gefühl vom Barfussgehen nur noch selten auf dem Rasen im Garten oder beim Gehen in den Ferien am weichen Sandstrand. Wer regelmässig auf instabilem Untergrund steht und geht, trainiert die kleinen, gelenksnahen Muskeln in den Füßen, Beinen und im Rücken. Dies ist eine Grundvoraussetzung, um viele Beschwerden am Bewegungsapparat zu lindern. Die runde und weiche Sohle von MBT ermöglicht es, auf natürliche Art zu gehen. Lesen Sie, was Nubya mit MBT bisher für Erfahrungen gemacht hat.

Franz Amann: Wie lange tragen Sie nun schon MBT-Schuhe?

Nubya: Das ist sicher schon vier bis fünf Jahre her, dass ich in Deutschland auf MBT aufmerksam wurde.

Wie war das Gefühl, als Sie das erste Mal ein Paar MBT anprobiert haben?

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben und sind gemäss SECO die häufigste Beschwerde am Bewegungsapparat. Mit verschiedenen Bewegungs- und Trainingsformen können diese gelindert werden. Im Interview mit Nubya erfahren Sie, was Nubya unternimmt, um die Rückenschmerzen loszuwerden.

Die ersten paar Minuten waren etwas speziell, aber danach habe ich mich darin sehr schnell wohlfühlt, wie beim Barfussgehen auf Rasen.

Wann tragen Sie Ihre MBT-Schuhe?

Wenn ich ein bis zwei Monate auf Tournee gehe, sind die MBT-Schuhe immer dabei. So kann ich täglich drei bis vier Stunden durch fremde Städte gehen und fühle mich – im Gegensatz zu meinen Begleiterinnen und Begleitern – am Abend immer noch topfit. Ich trage die MBT aber auch häufig zum Einkaufen und wenn ich lange Spaziergänge mache. Da werde ich auch immer wieder drauf angesprochen, ob das nun diese MBT sind und ob ich zufrieden bin, was ich immer gerne mit einem überzeugten Ja beantworte.

Bei den vier- bis fünfständigen Proben trage ich praktisch immer MBT, da es beim Stehen nichts Angenehmeres gibt. Dabei habe ich gemerkt, dass ich durch die kleinen Wippbewegungen nach dem langen Stehen überhaupt keine schweren und müden Beine habe. So sind die Füße am Abend für den Auftritt immer noch fit für die 10-Zentimeter-Stiletto, welche ich natürlich auch sehr liebe.

Wie hat sich das Tragen von MBT auf Ihren Körper ausgewirkt?

Ich hatte oft im unteren Rücken Schmerzen. Diese sind durch das MBT-Tragen verschwunden. Wenn ich länger keine MBT mehr trage, spüre ich den Rücken wieder, aber nach kurzer Zeit mit MBT ist alles wieder okay. Ich mache gerne und regelmässig Sport; dennoch habe ich bei mir festgestellt, dass die Beinmuskulatur straffer und schön geformt wurde, seit ich regelmässig MBT trage.

Was war sonst noch angenehm?

Im Winter habe ich nie mehr kalte Füße. Ich vermute, dass dies von der gut isolierenden Sohle und der erhöhten Muskelaktivität in den Füßen kommt.

Warum möchten Sie nie mehr auf MBT verzichten?

Ich fühle mich einfach sehr wohl. Gerade in hektischen Zeiten, in denen die Zeit für das Wohlfühlen sehr knapp ist, geben mir die MBT Lebensqualität, die ich sonst nicht hätte. Somit helfen die MBT mir, dass ich mich voll auf meine Leidenschaft, die Musik, konzentrieren kann.

Wem würden Sie empfehlen, unbedingt einmal ein Paar MBT zu probieren?

Ich würde MBT jemandem empfehlen, der abnehmen möchte, oder jemandem, der nicht joggen kann, weil er Gelenkprobleme hat, um mit MBT lange Spaziergänge zu machen. Für jemand, der wie ich Rückenprobleme hat, weil die Schläge durch MBT abgefedert werden und die Bandscheiben dabei entlastet sind. Ich finde, das ist etwas vom Besten, was man für sich machen kann.

Ich empfehle auch allen, die auf Städtereise gehen: «Nehmt ein Paar MBT mit!» Aber auch Personen, die etwas für die Muskulatur tun sollten und dafür wenig Zeit haben. Und natürlich für alle, die im Beruf viel stehen und gehen müssen. Da gibt es jetzt auch schöne Modelle, die gut zur Arbeitskleidung passen. Toll finde ich auch, dass nun die neue Sohle flacher geworden ist, wodurch der MBT dezenter wirkt.

Besten Dank, Nubya, für das Interview und Ihre offenen Antworten sowie weiterhin viel Spass beim Rollen mit MBT.



Franz Amann
MBT-Instruktor
Geschäftsführer
MBT Shop Basel
www.mbt-shop-basel.ch