



Laufen wie im Sand am Meer

Der MBT-Schuh verführt Zivilisations-Geplagte zum natürlichen, aufrechten Gang. Wer einmal MBT-Schuhe gekauft hat, schätzt das angenehme Gehen, was zur Steigerung der Lebensqualität führt.

Gehen wie im Sand am Meer? Barfuss und Stundenlang? Das ganze Jahr über? Ja, gerne. Nur: Soviel Ferien hat niemand. Und zuhause überwiegen die flachen, harten Böden. Finnenbahn ausgenommen.

Seit zehn Jahren gibt es eine Alternative. Von einem Schweizer Erfinder ausgetüftelt und mittlerweile auf weltweitem Siegeszug: Sie heisst MBT – The anti-shoe. Dieser ermöglicht es, sich auch auf harten Böden wie an einem Sandstrand zu fühlen.

Einmal in MBT-Schuhen, offenbart sich ein völlig neues städtisches Geh-Gefühl. Es sagt: Wenn die Natur schon nicht mehr da ist, so ist sie nun an den Füßen. Mit anderen Worten: Der MBT-Schuh überlistet die flachen, harten Böden in der urbanen Landschaft. Franz Amann, Geschäftsführer des weltweit ersten MBT-Shops am Bahnhof und MBT-Instruktor: «Das Ziel der MBT-Sohle ist nichts anderes, als dem Körper das

zurückzugeben, was er verspürt, wenn wir barfuss an einem Sandstrand laufen.»

Die MBT-Sohle ist rund und im Fersenbereich sehr weich. Dies ermöglicht, nein, sie erfordert eine andere Gehtechnik. Sie will jedoch nicht lange erlernt sein. Man trainiert sie sich mit dem Gehen automatisch an. *Learning by doing*. Einmal eingeweiht in die Gehtechnik spricht man von der Masai Barfuss Technologie. Eben: MBT.

Lustvoll

Die Bewegung in den hervorragend verarbeiteten Schuhen ist spielerisch, angenehm und lustvoll. Weshalb jedoch musste für die Beschreibung ein afrikanisches Hirtenvolk hinhalten? Franz Amann: «MBT-Trägerinnen und -Träger haben einen aufrechteren, aktiv abrollenden Gang – so wie die Masai. Wer schon mal in Kenya in den Ferien weilte, weiss, dass die Masai alle sehr schön und stolz umherlaufen.»

Das kann man von Christian Jauslin, der in der Geschäftsleitung von Beyeler Optik tätig ist, nicht behaupten. Noch wirken die ersten Schritte, die er im MBT-Shop macht, etwas unsicher. Nach wenigen Minuten jedoch hat er sich an das Barfuss-Gefühl gewöhnt. Und eine halbe Stunde später lässt er sich von Franz Amann in der Elisabethen-Anlage zeigen, wie beim Gehen und Rennen durch einfaches Schwingen mit einem Seil oder den neuen, orangen biogym-Handeln ein effizientes Ganzkörpertraining, das sogenannte Masai Walking, absolviert wer-

den kann. In der Region Basel werden regelmässig Masai Walking Lektionen angeboten. Eine Studie der Universität Salzburg hat gezeigt, dass Joggen mit MBT gegenüber normalen Turnschuhen 10–13% mehr Energie verbraucht und damit effizienter und gelenkschonender trainiert werden kann.

Aufrechter Gang

Der Anti-Schuh ist keineswegs nur ein Trainingsgerät. Er gehört auch nicht einfach in die Abteilung Gesundheitsschuh. Er ist für den Alltag. Und er wird, mit den mittlerweile über 40 erhältlichen Modellen, immer mehr zum Lifestyle-Schuh. Dabei ist er nebst dem aufrechteren Gang grundsätzlich für eine bessere und aufrechtere Haltung seines Trägers oder seiner Trägerin verantwortlich. Er mindert den Druck auf Rücken und Gelenke, trainiert eine grosse Anzahl Muskeln, regt den Stoffwechsel an und verbrennt zusätzlich Kalorien.

Wer einmal MBT-Schuhe getragen hat, wird immer wieder MBT-Schuhe tragen. Dies beweisen die Aussagen vieler lokaler, nationaler und internationaler Promis, die auf der MBT-Homepage nachzulesen sind, beispielsweise Jennifer Ann Gerber, Ex-Miss-Schweiz, Nubya oder Daniel Egloff, Direktor von Basel Tourismus. Auf den Geschmack muss man jedoch erst kommen. Denn, so Franz Amann: «Der MBT-Schuh ist wie Wein: So lange man nur die Flasche anschaut, weiss man nicht wie gut er schmeckt. Den MBT-Schuh muss man selber degustieren.»

Das gilt nicht nur für die bisherigen Modelle des MBT-Labels, sondern auch für die neue Kollektion: Sie sind mit einer flacheren Sohle ausgestattet, bieten jedoch die gleiche Funktionalität wie die klassische MBT-Sohle. cf



The anti-shoe.

MBT Shop Basel

Centralbahnstrasse 1 • 4051 Basel • Tel. 061 281 10 10
www.mbt-shop-basel.ch



MBT-Instruktor Franz Amann (l.) mit Christian Jauslin



MBT-Shop beim Bahnhof SBB in Basel