Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 4: Salz : die Würze der Welt

Artikel: "Zum Laufen geboren"
Autor: Richter, Tino / Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-650698

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Zum Laufen geboren»

Heute lernen Sie (wieder) laufen! Begleiten Sie die Redaktion der «Gesundheits-Nachrichten» beim Test eines ganz besonderen Schuhs ins Appenzellerland.

Tino Richter • Claudia Rawer

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie das erste Mal nach langer Zeit Ihren nackten Fuss wieder auf eine Blumenwiese setzen? Obwohl sich alles sehr weich anfühlt, steht man im ersten Moment doch etwas wackelig da, muss ausbalancieren, zögert, bevor man den nächsten Schritt macht. Doch dann ist es ein gutes Gefühl. Leider hat man meist wenig Gelegenheit, das Barfussgehen zu üben. Alfred Vogel empfahl noch das morgendliche Tautreten, war sich aber bewusst, dass das für viele Städter kaum noch zu realisieren war. Ein spezieller Schuh könnte also eine Alternative sein.

Der sogenannte kyBoot verspricht nicht nur weiches und elastisches Gehen, sondern auch gleich eine ganz neue Art zu laufen. Das hat uns von der Redaktion der «Gesundheits-Nachrichten» natürlich neugierig gemacht. Um diesen Schuh näher kennenzulernen, haben wir unsere Bürostühle hinter uns gelassen und uns mit Karl Müller, dem Erfinder des kyBoot, zu einem Testlauf verabredet.

Es begann im Reisfeld

Als wir in die Schuhe schlüpfen, fühlen wir uns sofort wohl: Bequem sind sie, nur schwanken wir aufgrund der ungewohnt weichen Sohle ein bisschen hin und her. Wie ist es wohl beim Laufen? Unsere ersten Gehversuche führen uns auf dem Eggen-Höhenweg oberhalb von Teufen in Richtung Westen. Während wir die Flexibilität unserer neuen Schuhe austesten, erklärt uns Karl Müller die Grundzüge seiner Philosophie.

Demnach begann alles in einem Reisfeld in den 80er-Jahren in Südkorea – und mit seinen Kreuzbandschmerzen. Müller lebte mehrere Jahre in dem

asiatischen Land und bemerkte, dass das Laufen auf dem weichen lehmigen Boden der Reisfelder seinem Rücken guttat. Er suchte nach Möglichkeiten, dieses Gefühl in den Alltag zu integrieren. Zu diesem Zweck entwickelte der ETH-Ingenieur 1996 den weltweit ersten Schuh mit Abrollsohle, den MBT-Schuh (Abkürzung für «Massai Barfuss-Technologie»). Eine Erfindung, die im Gegensatz zur verbreiteten Meinung stand, der Fuss brauche vor allem einen stützenden Schuh. Müllers Idee beruhte auf dem Grundgedanken, dass sich durch die Abrollbewegung beim Gehen der Fuss in einer ständigen Instabilität befinde, der ihn dazu zwinge, alle Muskeln und Bänder in Anspruch zu nehmen.

Laufen wie auf Wolken

Mit dem MBT gab sich Müller jedoch nicht zufrieden. Deshalb kreierte er zehn Jahre später den kyBoot, der statt der abrollend-schaukelnden zu einer weichen, elastischen Bewegung führt und zudem einen besseren Halt gibt. Der Schuh sollte weniger die Instabilität nach vorn provozieren, wie der MBT, als vielmehr Elastizität und Flexibilität in alle Richtungen ermöglichen. Damit trainiert und entspannt man die Muskulatur und schont gleichzeitig die Gelenke. Für den kyBoot ist im Gegensatz zum MBT keine spezielle Lauftechnik notwendig.

Auch wir bemerken, dass sich die Schuhe nicht nur sehr angenehm tragen lassen, sondern dass unsere Füsse auch richtig arbeiten müssen. «Der Mensch ist ja schliesslich zum Laufen geboren», meint Karl Müller. Nur hätten wir verlernt, richtig zu laufen. Das von ihm entwickelte «walk on air»-Prinzip verbinde daher angenehmes Tragegefühl mit dem Training der Fussmuskulatur. Und tatsächlich fühlt es sich so an, als laufe man auf einer Wiese.

Verbreiteter Bewegungsmangel

Der Mensch nutzt nur einen Bruchteil seiner Möglichkeiten beim Laufen, da asphaltierte Wege und Treppen es ihm kaum ermöglichen, seinem natürlichen Bewegungsmuster zu folgen. Durch zu langes und häufiges Sitzen bilden sich zudem die Muskeln zurück, so dass noch mehr an Stabilität verloren geht.

Studien zeigen, dass wir durchschnittlich mehr als die Hälfte des Tages im Sitzen verbringen. Das schadet nicht nur unseren Muskeln, sondern hat noch weiterreichende Folgen wie Übergewicht und Rückenbeschwerden, ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen. (Einige Wissenschaftler behaupten sogar, dass Sitzen gefährlicher sei als Rauchen – selbst wenn man Sport treibe. Doch für solche Aussagen gibt es bislang kaum Belege.)

In einem kleinen Wäldchen zeigt uns Karl Müller eine Übung, die uns sogleich vor Augen führt, dass es zwischen Strecker und Beuger noch ganz andere Muskeln gibt. Auf einem Bein stehend, das andere im rechten Winkel angehoben, vollführen wir mit dem in der Luft befindlichen Fuss kreisende Bewegungen. In den weichen kyBoots auf Waldboden ist es gar nicht so einfach, die Balance zu halten, doch wir bestehen den ersten Test und sind als «Bürogummis» ganz zufrieden mit unserer Leistung.

Was dem heutigen Menschen häufig fehle, sagt Müller, sei die Beanspruchung der Tiefenmuskulatur. Zu diesen gehören Muskeln an Rumpf und Beckenboden, aber auch Muskeln, die sich längs von Wirbel zu Wirbel ziehen, sowie diagonal verlaufende Muskel-

Karl Müller demonstriert «das richtige Laufen».

Die Abbildung zeigt schematisch die Dämpfung durch die Luftpolster mit zusätzlicher Belüftungsfunktion.

bündel. Diese stabilisieren den Körper wie ein Korsett und sorgen für eine aufrechte Haltung.

Ein Schuh für die Muskeln

Wird die Tiefenmuskulatur nicht mehr beansprucht, kann das zu Rückenschmerzen beitragen oder im Falle der Beckenbodenmuskulatur das Risiko für Inkontinenz erhöhen. Grosse Teile der letzten und vorletzten Generation hatten diese Probleme noch nicht, denn sie waren den ganzen Tag in Bewegung und trainierten diese Muskeln automatisch mit. Kinder liefen damals ja oft noch barfuss zur Schule. In Zeiten von Bewegungsmangel, asphaltierten Wegen und falschem Schuhwerk (z.B. Absatzschuhe) sowie der einseitigen Fokussierung auf die Oberflächenmuskulatur, kommen die tiefen Muskeln zu kurz. Wer sich barfuss auf instabilem Untergrund bewegt, dessen Tiefenmuskeln müssen nämlich immer wieder kleinste Unebenheiten ausgleichen. Doch wer läuft heute noch barfuss durch den Wald?

Mit dem kyBoot soll dieser Barfuss-Effekt simuliert werden. Das elastische Material Polyurethan (PU) sorgt nicht nur für eine Dämpfung, sondern auch dafür, dass der Fuss genug Platz hat, sich an das Profil des Untergrunds anzupassen.

Luft in der Sohle

Die Luft-Waben-Struktur der kyBoot Sohle bildet ein Luftkissen zwischen Fuss und Boden. Das Luftpolster sorgt dafür, dass sich das Material an die Fusssohle anpasst und der Druck auf den Fuss optimal verteilt wird. Die Muskeln werden nicht gebremst, wie beim herkömmlichen Schuh, sondern aktiviert.

Dies veranschaulicht Karl Müller, indem er uns an einer abschüssigen Stelle ein Intervalltraining absolvieren lässt. Wir gehen langsam, mit aufrechter Körperhaltung, mit gestreckten Knien, den Blick geradeaus, rollen über die Ferse ab und bleiben möglichst lange auf einem Bein. Auch hier stellen wir fest, dass unser normales Gehen bisher eher einem «Latschen» ähnelte. Jetzt scheint es uns mehr ein Schreiten zu sein, das uns bei jedem Auftreten leicht zurückfedern lässt. Das führt dazu, dass sich der Körper automatisch zu strecken beginnt, der Brustkorb sich weitet und die Lungen tief atmen können.

Am Ende unseres kleinen Probemarsches erklärt Karl Müller, dass sein Schuh besonders für Menschen gemacht sei, die im Berufsleben lange stehen oder intensive körperliche Arbeiten verrichten müssen. Aber auch für Menschen, die viele Stunden im Büro verbringen müssen und doch ihre Tiefenmuskulatur auf verschiedene Arten trainieren wollen, sei der kyBoot bestens geeignet.

Unser Fazit:

Der kyBoot ist einerseits Alltagsschuh für kurze Wege in der Stadt und kleine Wanderungen auf harten Wegen, bestens geeignet für Menschen mit geschädigten Gelenken, andererseits aber auch Alternative zum bewussten Barfusslaufen auf Naturböden. An die anfänglich empfundene Instabilität gewöhnt man sich schnell. Dabei fühlt sich der Schuh stets leicht und bequem an. Nichts wird eingeschnürt oder gestaucht.

Was der Schuh an der Muskulatur wirklich bewirkt, spürt man am nächsten Tag. Ein leichtes Kribbeln in den Waden sendet zwar keine Botschaft aus der Tiefen-, aber dafür der Fussmuskulatur. So lassen sich also auch müde, eingerostete Füsse wieder reaktivieren.

Die Produkt-Palette des kyBoot ist übrigens sehr vielfältig und bietet alles vom geschlossenen über halboffenen Schuh bis hin zu Sandalen.

Mehr Infos kybun AG

Die kybun AG produziert neben den Luftkissenschuhen auch Federböden (kyBounder) und Laufbänder (kyTrainer). Mehr Informationen bei: kybun AG, Mühleweg 4, 9325 Roggwil/TG
E-Mail: mail@kybun.ch, Internet: www.kybun.ch.