

Sei gut zu dir - lebe auf großem und gesundem Fuß!

Ein herrlicher Herbst löst den novemberlichen Sommer ab - die schönste Jahreszeit ist da! Sagen die Genießer, die Weinkenner, die Tourismusfachleute und sagt Harald Wally, der gern in der kühl-frischen, klaren Morgenluft seine Joggingrunden dreht. Ein Anlass, ihn endlich einmal nach den merkwürdigen, wuchtig wirkenden Schuhen zu fragen, die er immer - nicht nur beim Sport - trägt.

„Ich lebe eben gern auf großem Fuß“, lacht Wally, „aber im Ernst: Bei diesem Thema muss ich ein bisschen weiter ausholen und einmal ganz generell ein paar Worte zum Thema Füße sagen. Diese feinstmechanischen Hochleistungs-Präzisions-Wunderwerke, die uns durch das Leben tragen, und zum Dank dafür von uns - misshandelt werden...“ 6.000 bis 10.000 Male treten wir mindestens am Tag auf, auch der Büromensch, selbstverständlich auch die Hausfrau, wesentlich öfter Menschen in spezifischen Berufen von der Gastronomie bis zur Postzustellung und natürlich Sportler.

Das sind bis zu 10.000 Erschütterungen täglich beim Laufen, Joggen, Rennen, Wandern über Stock und Stein? Stock und Stein? Ja, schön wärs! Aber leider bewegen wir uns meistens auf ganz anderem Untergrund: auf glattem, beihartem Beton-, Fliesen-, Stein-, Holz- und Teppichboden. Dabei sind unsere Füße außerdem auch noch eingezwängt in Schuhe, die ihnen Gewalt antun, die zu eng, zu weit, zu groß, zu klein sind.

Die Schuhindustrie ist grandios, die Schuhmode ist sensationell, nur nicht für die Füße - und alles, was wir denen antun, tun wir unserem gesamten Bewegungs- und Stützapparat an, was sich wiederum auf den ganzen Körper und das gesamte Befinden auswirkt.

Der heutzutage fast überall harte und flache Boden führt dazu, dass wir passiv stehen und gehen und uns in den Schritt fallen lassen. Als Folge werden Gelenke übermäßig belastet und Teile der Muskulatur nicht mehr aktiviert. Es kommt dazu: Wir sitzen zu



Der Herbst ist die schönste Jahreszeit für ein gleichmäßiges, gesundes Training. Nicht vergessen: Die Stretching-Übungen!

viele Stunden, stehen zu lange, es gibt keine individuellen Pausen oder Übergänge...

Wir sind dafür nicht gebaut, da streiken einfach unsere Gelenke und unser gesamter Bewegungsapparat.

Die entstehenden Beschwerden sind bekannte Volkskrankheiten: Senk-, Knick-, Spreiz-, Plattfuß, Brennen in den Beinen, Wasser in den Beinen, geschwollene Beine, verkrümmte und verbogene Zehen: Hammerzehen, Halux Valgus an Großzehen und Kleinzehen (Schiefsalszehen). Diese Beschwerden übertragen sich recht rasch auf die anderen Gelenke, wie Knöchel, Knie, Hüfte, speziell auf jeden einzelnen Wirbelkörper, Schulter und Nacken und somit die Kopf-situation. Schmerzen überall.

Die asphaltierte und betonierte Umwelt kann der einzelne für sich selber kaum ändern, die Arbeitsbedingungen nur sehr eingeschränkt - die Fußbekleidung allerdings sehr wohl! Seien wir doch einmal ehrlich! Was machen Sie als erstes, wenn Sie nach Hause kommen?? Ja richtig: die Schuhe ausziehen!!!

Nicht nur aus Geruchsgründen, sondern vor allem, um die Füße endlich aus der Enge zu befreien. Übrigens: Wer es richtig gut mit seinen Füßen und sich selbst meint, macht dann noch Fußpflege - nicht nur waschen und vom Dreck reinigen sondern auch massieren. Das freut den Fuß, das freut die Wirbelsäule, das freut den ganzen Menschen. Aber - wie gesagt - eine wirklich

gute Abhilfe schaffen die richtigen Schuhe.

Wally: „Wir nennen ja in dieser Kolumne im Normalfall keine Produktamen, aber hier mache ich eine Ausnahme. Denn die MBT's, die ich trage und empfehle, sind eh ohne Mitbewerber auf dem Markt. Die auffällig dicken und abgerundeten Sohlen sind aus der Beobachtung der Bewegungsabläufe bei den Massai entstanden. Diese gehen seit Urzeiten barfuß in der Steppe, tragen alles am Kopf, was automatisch zu einer aufrechten Haltung führt - auch im übertragenen Sinne. Und genau diese Haltung, diese Art zu gehen und stehen, wird durch die Sohle der MBT's sozusagen simuliert - eine perfekte Unterstützung im Alltag, in der Freizeit und im Beruf.“ Wobei das Kürzel MBT für nichts anderes als „Massai Barfuß Technologie“ steht.

Seit Harald Wally, der an vielen Tagen extrem lang auf den Beinen ist, die Schuhe trägt, spürt er keinerlei Beschwerden mehr. Nun hat er als Sportler und Trainer schon immer eine gute Körperhaltung gehabt. Aber auch Leute mit ungünstigeren Voraussetzungen merken schnell und nachhaltig die Verbesserung. Wobei Wally einräumt, dass es anfangs gewöhnungsbedürftig ist, sich mit diesen Schuhen zu bewegen. „Deshalb habe ich auch ein Abkommen mit der Firma Becskei - ich empfehle die Firma meinen am MBT interessierten Kunden, weil ich weiß, dass sie dort verlässlich optimale Betreuung und Beratung bekommen. Und anschließend können die Käufer bei mir ein individuelles Einführungsstraining mit den Schuhen machen. Erkundigen Sie sich einfach bei ihm oder bei Becskei, wann und wo diese professionellen Kurse stattfinden!“

Und noch etwas findet ab jetzt endlich (wieder) statt: die wöchentliche Wohlfühl-Gymnastik, der „Energietanz“, mit Harald Wally an der Leibnitzer Staudinger-Hauptschule. Jeden Donnerstag um 19.00 Uhr.

R. Herbolzheimer