

MBT-Shops Zürich und Winterthur

Wie auf Wolken gehen

Täglich wird der menschliche Körper stark beansprucht, denn er ist nicht für das Gehen und Stehen auf harten und flachen Alltagsböden geschaffen. MBT-Schuhe verfügen über eine spezielle, patentierte Sohlenkonstruktion, die wesentlich zur Schonung von Rücken und Gelenken und Aktivierung der Muskulatur beiträgt.

Cony Spescha, Inhaber und Geschäftsführer der MBT-Shops Zürich-Stampfenbachstrasse, Zürich-Stockerstrasse und Winterthur-Obergasse ist ein Quereinsteiger im Schuh-Business. Als den aktiven Sportler Gelenkprobleme plagten, stiess er auf die vom Schweizer Ingenieur Karl Müller entworfene Sohlenkonstruktion «Massai Barefoot Technology» kurz MBT genannt. Er probierte das Schuhwerk mit den auffällig abgerundeten Sohlen und speziell weichem Kern im Fersenbereich aus, und seine Schmerzen verschwanden Schritt für Schritt. Heute möchte er nichts mehr anderes tragen und fühlt sich so fit wie nie zuvor. Seine persönlichen Erfahrungen bewogen ihn, 2004 den ersten auf MBT-Schuhe spezialisierten Shop zu gründen, dem bald darauf zwei weitere folgten.

Vernachlässigte Muskeln werden trainiert

Warum leiden so viele Zeitgenossen unter schmerzhaften Gelenk-, Rücken-, Arrosen- und Venenproblemen? MBT-Experte Cony Spescha: «Der Mensch ist ursprünglich dazu geschaffen, auf natürlichem unebenem Untergrund zu gehen. Wenn wir barfuss über eine Wiese laufen, ist unser Fuss permanent am ausbalancieren von Unebenheiten. Dadurch wird die ganze Muskulatur des Körpers gestärkt.» Nun sind aber die Böden zu 99% hart und flach. Gleichzeitig stabilisieren herkömmliche Schuhe den Körper



Bild: ub

Cony Spescha, Gründer der MBT Shops in Zürich und Winterthur

auf eine Weise, bei der Stütz- und Haltemuskulatur vernachlässigt werden. Körpereigenen Mechanismen werden zum Ausbalancieren nicht mehr beansprucht, die Tiefenmuskulatur verkümmert. Schläge beim Auftreten gehen ungehindert in Gelenke und Rücken. Genau da greift MBT mit seinem Konzept ein. Durch die Instabilität auf der runden Sohle macht der Körper automatisch wieder jene Ausgleichbewegungen, für die er geschaffen wäre. Die Haltung verbessert sich, vernachlässigte tiefe Muskeln im Rumpf, Beckenboden- und Fussbereich werden beim alltäglichen Gehen trainiert. «Naturvölker, die barfuss laufen, haben erwiesenermassen keine Rücken-, Venen- oder Arrosenprobleme», weiss Cony Spescha.

Begeisterte Kunden

Es braucht ein paar Minuten, um sich an das neue Laufgefühl in MBT-Schuhen zu gewöhnen. Zu Beginn fühlt sich der Träger oder die Trägerin etwas wackelig auf den abgerundeten Sohlen. Aber mit jedem Schritt geht es besser. Die Haltung wird aufrechter, man fühlt sich aktiver und wohler. Stundenlange Stadtbummel sind wieder möglich – ohne schmerzende Füsse. Erfahrungsgemäss verbessern sich Rücken-, Arrosen- und Venenprobleme innerhalb von zwei bis drei Wochen. Das Feedback der Kunden ist laut Cony Spescha enorm: «Eine 60-jährige Dame kam nach dem Erwerb eines MBT-Modells in den Laden zurück und meinte, die Schuhe seien das beste, was sie in ihrem ganzen Leben gekauft habe.»

Gesund gehen und gut aussehen

Die neuen Kollektionen von MBT sind modischer geworden. Der gesundheitsfördernde Schuh mit dem komplexen Sohlenkonstrukt kann zwar elegante Highheels immer noch nicht ersetzen, ist aber inzwischen in über 60 verschiedenen Modellen erhältlich, die im Freizeit- und Businessbereich optisch viel hergeben. Mittlerweile sind auch Damenstiefel im Sortiment. Viele Hollywoodstars tragen MBT-Schuhe. An der diesjährigen ZÜSPA zeigten Profimodels in einer Fashionshow, wie gut man darin aussehen kann.

Ursula Burgherr

Weitere Infos:

www.mbt-shop.ch

Was unterscheidet MBT von normalen Schuhen?

Die Sohle ist an der Ferse negativ, hat keinen Absatz. Der weiche Masai-Sensor und der Balancierbereich kreieren eine natürliche Instabilität, auf die der Körper automatisch mit gesteigerter Muskelaktivität reagiert. Gehen und Stehen mit MBT aktiviert Muskeln, statt sie zu vernachlässigen. Durch den Einsatz der Masai Barefoot Tecnology kann die Gelenkbelastung auf hartem, flachem Boden bis zu 19% reduziert werden, während sich der Rumpf aufrichtet und die Muskulatur trainiert wird.

MBT-Shop

Stampfenbachstrasse 42
8006 Zürich
Tel. 043 343 18 28
info@activewalking.ch
Öffnungszeiten: Di bis Fr 10 bis 18.30 Uhr, Sa 10 bis 16 Uhr

MBT-Shop

Stockerstrasse 42
8002 Zürich
Tel. 043 344 54 67
info@activewalking.ch
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 10 bis 18.30 Uhr, Sa 10 bis 16 Uhr

MBT-Shop

Obergasse 32
8400 Winterthur
Tel. 052 203 39 02
mbt-shop@bluewin.ch
Öffnungszeiten: Di, Mi, Fr 10 bis 18.30 Uhr, Do 10 bis 20 Uhr, Sa 10 bis 16 Uhr.



Bild: ub

Wohlfühlschuhe im Business- und Casual-Look



Bild: zVg

MBT-Schuhe machen auch auf dem Laufsteg eine gute Figur (Vorführung an der Fashionshow ZÜSPA 2010)



Bild: ub

Sorgfältige Beratung steht an erster Stelle bei den MBT-Shops