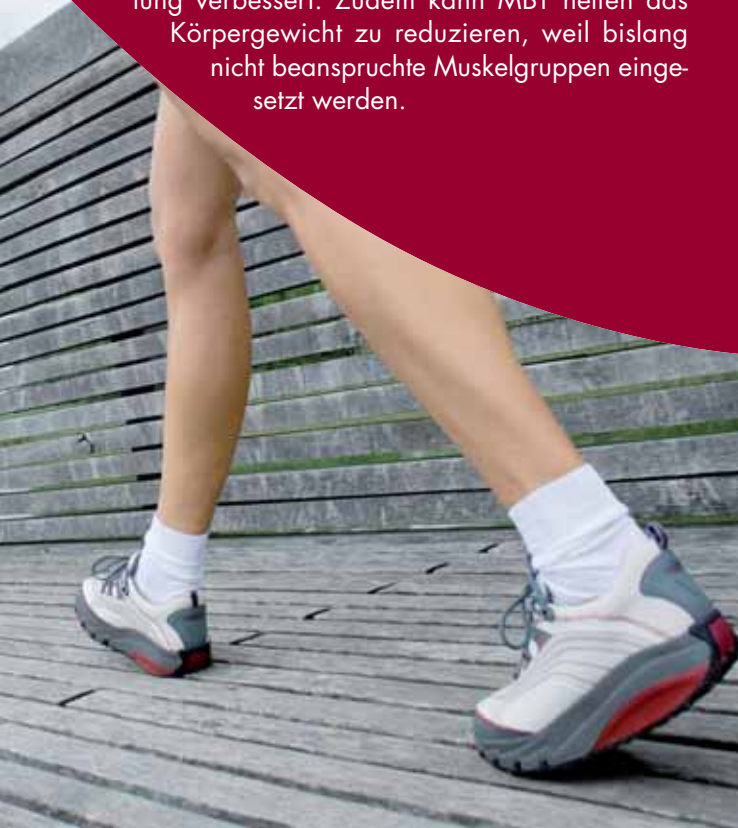


WAS IST MBT?

MBT ist physiological footwear – also Footwear, die auf den ganzen Körper positiv wirkt. Diese Wirkung geht von der weltweit patentierten Sohlenkonstruktion des MBT rund um das Herzstück, den Masai Sensor, aus. Wer MBT Footwear trägt, geht wie barfuss auf weichem, natürlichem, unebenem Untergrund – wie ein Masai. Dabei wird die Fuss- und Beinmuskulatur des Trägers angeregt, bei jedem einzelnen Schritt intuitiv jene kleinen Ausgleichsbewegungen durchzuführen, für die sie vorgesehen ist. Auf diese Weise wird eine Vielzahl üblicherweise vernachlässigter Muskeln trainiert und leistet damit ihren wichtigen Beitrag zur Fitness und Gesundheit des gesamten Organismus – mit ebenso weit reichenden wie positiven Folgen: Gelenks- und Rückenschmerzen werden reduziert, der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und gestützt, Bein-, Bauch- und Gesässmuskulatur gestrafft, die Wadenmuskelpumpe aktiviert, der Stoffwechsel angeregt, Gang und Haltung verbessert. Zudem kann MBT helfen das Körpergewicht zu reduzieren, weil bislang nicht beanspruchte Muskelgruppen eingesetzt werden.



Abgegeben durch:

NIE MEHR FUSSBESCHWERDEN!

SWISS MASAI VERTRIEB AG

St.Gallerstrasse 72, 9325 Roggwil
t: 071 454 60 70, f: 071 454 60 57
info@swissmasai.ch
www.swissmasai.ch



WARUM SCHMERZEN FÜSSE?

In der zivilisierten Welt leiden über 50% der Seniorinnen und Senioren an orthopädischen Fussproblemen. Die wenigsten dieser Probleme sind angeboren. Oft verändert sich der Fuss im Laufe des Lebens durch das Tragen von falschen Schuhen und verursachen Überlastungsschmerzen bei Knochen, Gelenken, Sehnen, Muskeln oder Nerven.

Die Ausprägung von Beschwerden reichen von akuten bis zu langsam steigenden chronischen Schmerzen, arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen, Nervenschädigung oder Haut- und Nagelveränderungen.

DIE HÄUFIGSTEN FUSSVERÄNDERUNGEN SIND:

- **Knickfuss**
Fuss knickt nach innen
- **Senk-/Plattfuss**
Fusslängsgewölbe ist abgesenkt
- **Hohlfuss**
übermäßige Fussaufrichtung (hoher Rist)
- **Spreizfuss**
abgesenktes Vorfussquergewölbe
- **Hallux valgus**
zur Fussmitte gerichtete Grosszehe
- **Krallen- und Hammerzehen**
Fehlstellung der Zehengrundgelenke

WAS HilFT GEGEN FUSSBESCHWERDEN?

1 Gehen Sie so viel wie möglich barfuss auf Naturböden

Damit der Fuss in seiner natürlichen Haltung und Struktur erhalten und gesund bleibt, benötigt er viel Bewegung und Abwechslung. Beim Barfussgehen auf unterschiedlichen Naturböden werden zahlreiche Fussnerven stimuliert und gereizt, was zu entsprechenden Muskelaktivitäten führt. Ein Spaziergang am Strand oder durch den Wald ohne Schuhe ist das Beste was Sie für Ihre Füsse tun können.

2 Wählen Sie die richtigen Schuhe

Leider ist das Barfussgehen im Alltag nicht immer möglich. MBT Footwear simuliert das Barfussgehen auf Naturböden. MBT ist die erste Fussbekleidung, welche den stabilen und flachen Boden für den Fuss und Körper wieder instabil und weich macht. Mit der erhöhten Aktivität der Bein- und Fussmuskeln, werden diese trainiert und gestärkt. Diese Muskulatur stabilisiert aktiv die Gelenke, welche dadurch entlastet werden.

3 Probieren Sie Fussgymnastik

Spezielle Fussübungen, wie sie in Büchern und Kursen gelehrt wird, ergänzen die Fussbetätigung sinnvoll oder helfen einseitige Fussveränderungen wieder ins Lot zu bringen.

4 Einlagen lindern Schmerzen, aber beheben das Problem nicht

Bei orthopädisch bedingten Fussbeschwerden werden von den Ärzten oft Einlagen verschrieben. Diese leisten in spezifischen medizinischen Fällen eine Schmerzlinderung, aber tragen nicht zur Ursachenbeseitigung bei.

Beim Gehen mit MBT wollen wir die Fussmuskeln wieder betätigen und trainieren, weshalb der Fuss im MBT nicht mit Einlagen gestützt werden darf. Generell, im Besonderen bei Fussbeschwerden, ist die MBT Gangschulung unbedingt zu besuchen. Bei

wenigen Ausnahmen treten im MBT dennoch leichte Fussbeschwerden auf, welche bei einem MBT geschulten Orthopädienschuhmacher untersucht und behoben werden können. Beim diabetischen Fuss und bei starken Fussdeformitäten ist eine genaue Abklärung beim Fachmann nötig. Je nach Zustand können auch individuelle MBT Spezialversorgungen oder MBT Massschuhe hergestellt werden.

