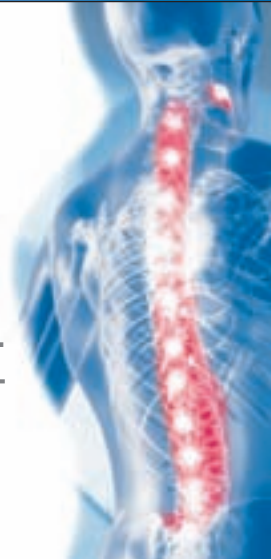


# Rückenschmerzen? Wer die Ursache kennt, kann sie lindern!

Jede fünfte Person in der Schweiz leidet oft oder häufig an Rückenschmerzen. Gemäss SECO ist der Rückenschmerz die häufigste Beschwerde bei der arbeitenden Bevölkerung und gilt als Zivilisationskrankheit Nummer 1. Wer die Ursache kennt, kann mit einer Veränderung eine dauerhafte Linderung erzielen. Nur, wie ist dies bei unserem verplanten Alltag überhaupt möglich?



strand, nicht haben. Deshalb empfinden fast alle Menschen, die schon einmal am Meer in den Ferien waren, das Barfussgehen am Strand als sehr angenehm, obwohl es anstrengender ist.

Wer regelmässig auf instabilem Untergrund steht und geht, trainiert die kleinen, gelenksnahen Muskeln in den Füssen, Beinen und im Rücken. Dadurch werden die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und damit die Sturz- und Unfallhäufigkeit um 50 Prozent reduziert.<sup>1)</sup> Beim Stehen auf weichem Boden versucht der Körper aus energieeffizienten Gründen, seinen Schwerpunkt möglichst exakt im Lot zu halten, dabei wird die Körperhaltung um etwa 10 Grad aufgerichtet<sup>2)</sup>, die Rücken- und Bauchmuskulatur ist zur Stabilisierung der Haltung aktiver. Dadurch sind die tief liegenden Rückenmuskeln aktiviert und entlasten dabei die Bandscheiben.

zu verändern. Damit ist es möglich, ohne zusätzlichen Zeitaufwand die für die Haltung und die Entlastung der Wirbelsäule kleinen Muskeln täglich mehrere Stunden zu trainieren. Diese simple Erfindung hat schon vielen Menschen auf der ganzen Welt die Rückenschmerzen gelindert. Von 280 befragten Rückenpatienten haben 67 Prozent angegeben, dass ihnen das MBT-Tragen viel bis sehr viel geholfen hat.

Die Coiffeurin und Fachexpertin aus Basel, Heidi Mittner, sagt: «Mein Arbeitstag ist lang und ich stehe den ganzen Tag. Nicht nur Beine und Füsse sind betroffen, auch der Rücken wird sehr belastet.» Bereits nach drei Monaten MBT-Tragen machte sie folgende Aussage: «Ich fühle mich nun mit den MBT während meiner strengen Arbeit im Coiffeursalon sehr wohl. Meine Beine und mein Rücken sind entlastet. Aber auch sonst geht es mir gesundheitlich viel besser. Ich kann meine Freizeit wieder geniessen, bin fitter und entspannter, habe keine Schmerzen mehr und gehe nun täglich wie auf Wolken!» Möglicherweise möchten Sie jemandem diese Lebensqualität schenken, was mit einem Gutschein für ein Paar MBT möglich wäre. Welche bekannten Persönlichkeiten sonst noch MBT tragen, sehen Sie unter [www.mbt-shop-basel.ch](http://www.mbt-shop-basel.ch). Schlussendlich entscheidet aber jede Person selbst, wann und wie sie etwas gegen Rückenschmerzen unternimmt ...

**D**er zivile Komfort und die veränderten Lebensgewohnheiten sind zwar sehr angenehm, haben uns aber auch viele Beschwerden eingebrockt. Der menschliche Bewegungsapparat ist dafür ausgelegt, täglich 15 Kilometer auf Naturboden gehen zu können, ohne Schaden zu nehmen und dabei gesund zu bleiben. Studien aus Deutschland zeigen, dass die heutige tägliche Gehdistanz aber nur noch circa 800 Meter beträgt. Sobald der Körper auf einem flachen und stabilen Untergrund steht oder geht, schaltet er aus Effizienzgründen zahlreiche nicht mehr benötigte Muskeln ab, welche er zum Stabilisieren auf unebenem und weichem Naturboden aktivieren müsste, um aufrecht zu bleiben.

Der energiesparende Stemmschritt auf flachem, monotonem und hartem Boden verursacht im ganzen Körper Schläge, welche wir beim Barfussgehen, zum Beispiel am schönen weichen Sand-

## Wie könnten wir öfters auf gesundem und weichem Naturboden gehen?

Wer wegen Rückenschmerzen schon einmal die Physiotherapie besucht hat, kennt die Übungen, welche regelmässig durchgeführt werden sollten, um wieder schmerzfrei zu werden und zu bleiben. Nur, wer bringt die Zeit und die Disziplin auf, diese Übungen nach der Therapie regelmässig auszuführen, wenn die Schmerzen wieder einigermaßen gelindert sind? Ein tägliches Balancieren auf einem Trampolin oder Wackelbrett wäre nötig, um die kleinen Rückenmuskeln zu trainieren.

Vor 10 Jahren wurde ein Schuh mit einer runden und weichen Sohle erfunden. Der MBT-Schuh sieht zwar aufgrund seiner speziellen Sohle etwas gewöhnungsbedürftig aus, ist dadurch aber in der Lage, die harten Alltagsböden für den Körper in einen natürlich weichen Untergrund

<sup>1)</sup> Prof. Dr. A. Gollhofer, Universität Freiburg i. Br., D.  
<sup>2)</sup> Tim Vernon et al., Sheffield Hallam University, UK.



**Franz Amann**  
MBT-Instruktor  
Geschäftsführer  
MBT Shop Basel  
[www.mbt-shop-basel.ch](http://www.mbt-shop-basel.ch)