

KYBOOT

Trampolin unter dem Fuss

Schmerzfrei wandern trotz Knie-, Hüft- und Rückenproblemen? Tönt unmöglich, ist es aber nicht, wenn man der kyBoot-Fangemeinde um den Thurgauer Unternehmer Karl Müller glaubt.



Beschwingt wandern. Die Skizze zeigt die Luftzirkulation im kyBoot während der Abrollbewegung.

Schwerelosigkeit muss ein schönes Gefühl sein, hört man die Aussagen von Menschen, die den schwerelosen Raum jemals erleben durften. Zum Beispiel Astronauten. Am nächsten kommen wir diesem Gefühl als Normalsterbliche auf dem Trampolin oder beim Treibenlassen im Wasser. Und ein bisschen auch beim Tragen eines speziellen Schuhs: des kyBoot. Auch ich habe einen solchen «Gwaggli-schuh» – den Schuh mit der luftgefederten Technologie, der entspannen, fit machen und richtig viel Spass bereiten und der die Fussrezeptoren durch Erasten des Untergrundes stimulieren soll. Gut wirke das bei Fersensporn, Kniearthrose, Achillessehnenproblemen, Rückenschmerzen, Beinlängendifferenzen und Fussbrennen. So heisst es bei der Herstellerfirma, der kybun AG. Ganz schön viele Versprechungen sind das. Bekannt gemacht mit dem neuartigen Schuh hat vor Jahren der Solothurner Drogist Toni Löffel von der Kräuterdrogerie Zeller. Vorgeschwärmt hat er mir damals, wie gut der sei für meine Muskeln und Sehnen, wie er die Gelenke schone und die Rückenmuskulatur entspanne. Gerade für mich, der ich doch so viel zu Fuss unterwegs sei. Nun, ich habe den Schuh damals ausprobiert, dann ein Paar gekauft. Nun bin ich – zumindest zuhause – ein richtiger kyBoot-Läufer. Und dies immer wieder gerne, weil die Boots tatsächlich dieses schöne Gefühl der Schwerelosigkeitsannäherung vermitteln.

Vom MBT zum kyBoot

Erfunden hat das Konzept der Thurgauer Unternehmer Karl Müller. Derselbe Müller, der auch den MBT entwickelt hat, diesen Schuh mit der lustigen Rundsohle (der Na-

me steht als Kürzel für die Masai Barefoot Technology). Die Idee kam Karl Müller bereits in den 80er Jahren auf den weichen Lehm Böden der Reisfelder in Korea, wo er während vielen Jahren als Unternehmer Restaurants eröffnet, Textilmaschinen verkauft und – als erster Händler – auch Ski importiert hatte. Als er 1990 ausgebrannt an den Bodensee zurückkehrte, um sich zu erholen und neue Lebensziele zu finden, tüftelte der Schrägdenker weiter – und entwickelte den MBT, den Schuh mit der abrollenden Sohle. 1997 brachte er ihn auf den Markt – eine Revolution in der Schuhindustrie. Die Verkaufszahlen verdoppelten sich von Jahr zu Jahr und erreichten 2006 zwei Millionen Exemplare. Dann verkaufte er das Unternehmen an seine Geschäftspartner, weil er die Idee weiter entwickeln wollte, um das angenehme Reisfeldgefühl noch besser imitieren zu können. Die Partner wollten nicht, also trennte man sich noch im gleichen Jahr in gutem Einvernehmen. Müllers Erfindergeist fruchtete abermals, der kyBoot war das Ergebnis, und seine neue Firma taufte der Mann mit dem goldenen Händchen 2007 auf den Namen kybun AG. Und das Prinzip dahinter «MechanoTherapie». Etwas burschikoser gesagt: Gehen mit einem Mikro-Trampolin unter den Füssen. Oder offiziell: «Gehen und Stehen auf weich-elastischem Material im Alltag als Lösung gegen Probleme an Rücken, Hüften, Knie, Füssen oder zur Aktivierung von Venen und Lymphen.» Der 3D-Schuh – inzwischen gibt es Modelle von der leichten Sandalette bis zum robusten Wanderschuh – ist heute Bestandteil eines ganzen Bewegungskonzeptes, zu dem auch ein elastischer Federboden (kyBounder) und ein weiches

Laufband (kyTrainer) gehören. Ob dabei die Freude am Gehen und Stehen tatsächlich steigt und wie oft und wie lange man sich die «Trampolinchen» unter die Füsse heften soll und darf, das muss letztlich jeder für sich selber herausfinden. Darum gilt: Ausprobieren! □

TONI KAISER TEXT UND INTERVIEW

Infos, Meinungen und Verkaufsstellen unter www.kybun.com

Das rät der Solothurner Drogist und langjährige kyBoot-Träger Toni Löffel

Wandermagazin SCHWEIZ: Toni, Du bist vom kyBoot restlos überzeugt und verkaufst den Schuh schon lange. Warum?

Toni Löffel: Tatsächlich trage ich kyBoots seit mehr als fünf Jahren täglich. Die weiche Sohle bewirkt, dass Sehnen und Bänder im Fuss aktiviert werden, dass die Rückenmuskulatur gestärkt wird und dass der Körper aufrechter steht. Würde er dies nicht, würde er aufgrund des weichen Spiels der Sohle unweigerlich nach vorne, nach hinten oder zur Seite kippen. Genau genommen ist der kyBoot also ein Trainingsgerät, und dies ohne ein verpflichtendes Fitnessstudio-Abonnement. Und noch ein Pluspunkt: Dank der Isolationswirkung der weichen Sohle – übrigens aus Polyurethanschaum und nicht aus Luft – bleiben die Füsse immer schön warm.

Wie sind die Feedbacks von kyBoot-Käufern in Deinem Geschäft? Gibts auch negative?

Negative gibt es keine. Wer sich allerdings schon Fehlhaltungen zugelegt hat, sollte aufpassen, dass sich diese nicht noch verstärken. Empfohlen wird der Schuh übrigens bis zu einem Maximalgewicht von 110 bis 120 Kilogramm; mehr würde die Sohle durchdrücken und den Effekt des weichen Rundtritts zerstören.

Macht das Gehen darin nicht auch müde, schliesslich werden Muskeln und Sehnen stark gefordert?

Das ist so. Den Schuh kann jeder tragen, aber: Sportlich aktive Leute haben weniger Mühe, sich an ihn zu gewöhnen, als nicht sehr bewegungsaktive Menschen. Der Schuh befreit den Fuss gewissermassen vor Zwängen, darum müssen sich Sehnen und Muskulatur zuerst an diese Freiheiten gewöhnen. Und das kann am Anfang zu Muskelkater führen. Deshalb empfehle ich Neuträgern, den kyBoot zuerst zwei bis drei Stunden am Tag zu tragen und dann langsam die Tragzeit zu steigern.

Es gibt auch kyBoot-Wanderschuhe. Ist das «gwagglige» Gehen im Gelände nicht ein bisschen gefährlich?

Ich warne davor, mit dem kyBoot wandern zu gehen, bevor man sich und seinen Bewegungsapparat nicht gründlich an die spezielle Gangart gewöhnt hat. Und das kann gut und gerne ein Jahr oder mehr dauern. Tragen würde ich den kyBoot niemals in abschüssigen Gras- oder Schneeflanken, wo Kanteneinsatz gefordert ist. Die Sohle ist dank ihrer Weichheit und Anpassungsfähigkeit jedoch auch auf glattem Untergrund und sogar auf Schnee erstaunlich rutschfest (Tipp: fest auftreten!). Misstritte kommen eigentlich nicht vor, weil der Schuh ein achtsames Gehen erfordert. Sehr gut bewährt hat sich der kyBoot auf Wanderwegen im flachen bis hügeligen Gelände, sogar richtig super ist er auf Wegstücken mit Hartbelag.

Was müssen Einsteiger beachten, wenn sie einen kyBoot kaufen möchten oder schon gekauft haben?

Dem Kauf sollte eine genaue Beratung und Instruktion vorausgehen. Und nach zwei bis drei Jahren Normalgebrauch sollte ihn der Fachmann wieder anschauen, weil er ersetzt werden sollte, wenn die Sohle durchgetreten ist. Das liegt normalerweise nicht am Abrieb der Sohle: Im kyBoot schlurft man nämlich nie, sondern rollt den Fuss stets von hinten nach vorn völlig ab. Übrigens finden sich nach meiner Erfahrung auch ältere Semester erstaunlich gut mit dem Schuh zurecht, ja kommen nach einer gewissen Anpassungsphase sogar aufrechter daher als zuvor, zum Teil sogar mit Rollator. Der kyBoot fördert nämlich auch das Gleichgewichtsgefühl.



Toni Löffel ist in Sachen kyBoots ein Experte, denn er trägt – und verkauft – den Schuh selber seit mehr als fünf Jahren.



Karl Müller ist der Erfinder des MBT und des kyBoot.



(Fast) Überall zuhause. Den kyBoot gibt es in vielen Modellen, sogar als hoch gezogenen Wanderschuh.