

Test: Funktions- bzw. Aktivschuhe

Alleskönner?

Komfortschuhe auf dem Prüfstand: Unsere Redaktion hat für diese Ausgabe Funktions- und Aktivschuhe mehrerer Anbieter einem Tragetest unterzogen und von einem Orthopädienschuhmacher unter die Lupe nehmen lassen.



Soviel steht fest: „Ohne Beratung verkauft man diese Schuhe nicht.“ Der Krefelder Orthopädienschuhmacher Wilhelm Jordan (www.ortho-schuh.de) weiß, wovon er spricht. Als Fachmann

in Sachen Fußgesundheit arbeitet er mit Ärzten zusammen und behandelt Menschen mit unterschiedlichsten Beschwerden. Zu seinem Angebot gehören auch Funktions- und Aktivschuhe, die Gesundheit und Vitalität auf verschiedene Weise fördern sollen. Für das Verkaufsgespräch, so Jordan, ist es unverzichtbar zu wissen, welche Merkmale der jeweilige Schuh aufweist und für welchen Fuß er geeignet bzw. nicht geeignet ist. „Nur so bringen die Schuhe wirklich was“, ist Jordan überzeugt.

Nur – was genau sind Funktions- bzw. Aktivschuhe? Ihre ‚Geburtsstunde‘ lag, wenn man so will, in den 90er-Jahren. Damals lancierte MBT den ersten Schuh mit gewollt instabilem Auftritt, der den Träger quasi permanent zwingt, Ausgleichsbewegungen zu vollziehen und so verschiedene Muskelgruppen des Körpers permanent zu trainieren. MBTs waren nicht nur technisch gesehen Neuland – sie entsprachen auch in ihrer Optik nicht dem, was man bis dato auf dem Schuhsektor kannte. Gleichwohl waren



Biodyn

Gewicht eines Schuhs: 418 g
Sohlenbreite an der Ballenlinie: 9,5 cm
Sohlenbreite mittig im Absatz: 7,5 cm
Spitzensprengung: 2 cm
Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm

Urteil der Testperson:

„Das Design ist schlicht und klassisch. Die Sohlendicke ist ok. Der Schuh ist etwas zu groß, ich schlappe hinten leicht heraus. Beim Stehen habe ich ein sicheres, stabiles Gefühl. Der Schuh ist angenehm zu tragen. Beim Gehen macht die innen liegende Sohle permanent leichte Geräusche.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Die Instabilität wird im Schuh erzeugt. Man steht quasi frei schwebend und muss ausgleichen. Ein dreidimensionaler Effekt der Instabilität wird jedoch nicht erzeugt. Nimmt man die beiden Komponenten der Einlegesohle heraus, wird das Prinzip offensichtlich. Der Schaft ist relativ tief ausgeschnitten und umschließt den Fuß nicht unbedingt optimal. Die mitgelieferte Einlegesohle ist sehr hochwertig.“



Joya

Gewicht eines Schuhs: 360 g
Sohlenbreite an der Ballenlinie: 9,5 cm
Sohlenbreite mittig im Absatz: 8 cm
Spitzensprengung: 3 cm
Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm

Urteil der Testperson:

„Das Design ist sportlich. Die Sohle ist mir zu dick. Die Farbauswahl ist dezent. Im Schuh habe ich keinen festen Stand. Das empfinde ich als ungewohnt. Beim Gehen federt die weiche Sohle jeden Schritt auf angenehme Weise. Ich laufe in den Schuhen nach innen. Sie drücken auf der Innenseite der Füße.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Der Schuh ist sehr weich; die Sohle gibt stark nach; in der Mitte ist keine Versteifung eingebaut. Das führt zu Instabilität, die permanent ausgeglichen werden muss. Bei Fehlstellungen wie etwa einem Knickfuß gibt der Schuh zu stark nach und stützt nicht. Im Vorfußbereich ist die Weichheit der Sohle hingegen sinnvoll bei möglichen Beschwerden. Die Fersenhöhe ist gut. Der Schuh umschließt den Fuß optimal; der Fuß rutscht auch im Fersbereich nicht heraus. Für lose Einlagen ist der Schuh geeignet.“





Rolling Soft

Gewicht eines Schuhs: 315 g
 Sohlenbreite an der Ballenlinie: 9,5 cm
 Sohlenbreite mittig im Absatz: 6,8 cm
 Spitzensprengung: 3 cm
 Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm

Urteil der Testperson:

„Klassisches Design, etwas zu dicke Sohle. Der Schuh drückt seitlich. Ich habe keinen festen Stand. Beim Laufen tritt man sehr hart auf – das passt eigentlich gar nicht zum Namen 'Rolling soft'.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Die Brandsohle ist vorne eher fest. Darunter befindet sich das nachgiebige Sohlenmaterial. Für einen Spreizfuß ist der Schuh allerdings eher nicht geeignet. Die verdeckte Schnürung des Modells kann allerdings zu Problemen bei der Passform führen: Eine genau dosierte Schnürung ist nur mit etwas 'Fummelei' zu erreichen.“



Schnür-Unterschiede: Rolling Soft/ Florett



Solidus

Gewicht eines Schuhs: 352 g
 Sohlenbreite an der Ballenlinie: 10 cm
 Sohlenbreite mittig im Absatz: 7,5 cm
 Spitzensprengung: 3,5 cm
 Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm

Urteil der Testperson:

„Das Design ist funktionell. Die Sohle ist für eine Sandale viel zu dick. Der Schuh ist vorne, in der Mitte und hinten verstellbar. Die Passform ist gut. Ich habe durch die gewölbte Sohle keinen festen Stand. Das Gehen ist aber angenehm.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Der Schuh ist sehr hart. Ausgleichsbewegungen seitlich muss der Fuß nicht machen, wohl aber nach vorne und nach hinten. Man 'schaukelt' in diesem Schuh. Für langsohlige Weichbettungseinlagen ist der Schuh geeignet. Die Sohle ist ansprechend gestaltet und sieht aus, als bestünde sie aus mehreren Komponenten. Dies ist aber ein rein optischer Effekt.“



sie der 'Urknall' einer neuen Schuh-Spezies. Denn bis heute sind zahlreiche Anbieter auf den 'Zug' mit aufgesprungen und haben Schuhe entwickelt, die die körperliche Vitalität steigern sollen – mit unterschiedlichen Ansätzen.

So setzt etwa **Biodyn** auf eine im Schuh liegende Funktionseinheit, bestehend aus einer Basissohle und einer speziellen Sohlenaufgabe, die sich wiederum aus fünf einzelnen Komponenten zusammensetzt. Ein in die Basissohle integriertes weiches Fersenelement bewirkt laut Hersteller ein Einsinken der Ferse beim Aufsetzen. Das soll Stoßbelastungen auf Sprung-, Knie- und Hüftgelenke reduzieren. Zudem müsse der Fuß sich aktiv und mit Muskeleinsatz aus der tiefen Position 'herausarbeiten'. So würden Muskeln im Fuß-, Bein-, Gesäß- und Rückenbereich aktiviert, die Körperhaltung werde verbessert.

Das Prinzip von **Joya** fußt auf einer weich ausgestatteten Sohle mit integrierter 'Active Airpump', die besonders gegen Rücken- und Fußschmerzen, u.a. verursacht durch Fersensporn, wirken soll. Der Hersteller: „Das Fußbett passt sich zu 100% dem Fuß an, die weiche Sohle dämpft und absorbiert den Auftritt – Druckstellen: Fehlanzeige.“

Mit **Rolling Soft** präsentiert der Rosenheimer Schuhhersteller Gabor seine Interpretation des Aktivschuh-Konzepts. Basis ist hier eine Abrollsohle mit integriertem Stabilisator, der für einen verbesserten Halt sorgen soll. „Der Abrollmechanismus von Rolling Soft entlastet Ballen und Zehengelenke“, so der Hersteller, und weiter: „Dadurch wird ermüdungsfreies Gehen ermöglicht.“ Der Schuh fördere eine aufrechtere Körperhaltung, weil der rollende Bodenkontakt die für die Haltung zuständige Rumpfmuskulatur sowie die gesamte Muskel-, Sehnen- und Bänderstruktur aktiviere. Der Tuttlinger Schuhhersteller Solidschuhwerk setzt bei seiner Aktivschuh-Linie **Solifit** auf eine breite Duo-PU-Sohle, die vor allem seitliches Kippen verhindern soll. Ein spezielles Weichschaumfußbett soll stoßdämpfend auf Gelenke, Knie, Bandscheiben und Wirbelsäule wirken. Die stark verrundete Sohle soll zudem die dynamische Abrollbewegung unterstützen und zu einer



Skechers

Gewicht eines Schuhs: 426 g
Sohlenbreite an der Ballenlinie: 10 cm
Sohlenbreite mittig im Absatz: 7 cm
Spitzensprengung: 3 cm
Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm



Urteil der Testperson:

„Die Sohle ist viel zu dick. Der Schuh wirkt sehr klobig. Kein fester Stand im Schuh – sehr gewöhnungsbedürftig. Beim Gehen federt der Schuh angenehm. Die Ferse ist nicht hoch genug; ich schlüpfte hinten leicht aus dem Schuh heraus. Das Schaftmaterial reibt am Fuß. Es ist sehr unangenehm, in diesen Schuhen eine Treppe hinabzusteigen.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Die Einlegesohle im Schuh ist sehr dünn. Für Weichbettungseinlagen wäre kein Platz. Der Schuh sitzt gut; mit einer extra Öse kann die Passform über die Schnürung optimiert werden. Die Laufsohle ist hart – das kann bei Spreizfuß schmerzen –, zwischen Schuh und Laufsohle befindet sich aber ein weicher Kern, der für die Instabilität des Schuhs verantwortlich ist. Um mit diesem Schuh das Gleichgewicht zu halten, muss man richtig arbeiten. Das kann Muskelkater erzeugen. Menschen mit Knickfuß dürften zurecht kommen, da der Schuh stützt. Man steht dank der starken Sohle leicht erhöht.“



Fitwear

Gewicht eines Schuhs: 298 g
Sohlenbreite an der Ballenlinie: 10 cm
Sohlenbreite mittig im Absatz: 8 cm
Spitzensprengung: 3,5 cm
Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm



Urteil der Testperson:

„Vom Design gelungen: Lammfellboots mit einer etwas zu dick geratenen Sohle. Hinten ist der Schuh zu weit. Ich rutsche heraus und kann den Boot schlecht am Fuß halten. Das Laufen ist, sieht man vom Problem des Herausrutschens ab, angenehm. Ich habe einen festen Stand im Schuh.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Der Schuh ist modisch sehr ansprechend. Hinterkappe und Vorderkappe sind praktisch nicht vorhanden. Entsprechend wenig Halt hat der Fuß im Schuh. Man steht auf einem weichen 'Brett', muss die Zehen krallen, um den Schuh zu halten. Bei einem Knickfuß kann dieser Schuh nicht stützend wirken. Die Auftrittsfläche ist aus Kunststoff, was sich negativ auf das Klima im Schuh auswirken kann.“



besseren Körperhaltung beitragen. Das eher in der Young Fashion beheimatete Label **Skechers** setzt mit seinen 'Shape up'-Modellen auf den Fitness-Effekt. Hier wird gezielt eine junge Klientel angesprochen. Gleich acht Vorteile gibt

der Hersteller zu Protokoll; so können die Schuhe etwa die Gewichtsabnahme fördern, Cellulitis entgegen wirken und die Muskulatur straffen. Das Geheimnis des Erfolges liegt laut Skechers in einem 'kinetischen Keilabsatz' aus ex-

Hallux FIDELIO®
Das Original



Uli Ecker sagt:
„HALLUX-FIDELIO® passt!“





Florett

Gewicht eines Schuhs: 316 g
 Sohlenbreite an der Ballenlinie: 9,5 cm
 Sohlenbreite mittig im Absatz: 6,5 cm
 Spitzensprengung: 2,5 cm
 Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm

Urteil der Testperson:

„Das Design ist sportlich mit leichtem Retro-Touch. Die Sohle ist etwas zu dick. Der Schuh passt gut. Man hat einen festen Stand. Zwischen Ballen und Ferse ist eine Verstärkung in die Sohle eingebaut, die ich beim Gehen und Stehen als angenehm empfinde.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Dieser Schuh kommt dem normalen Straßenschuh am nächsten. Die Sohle enthält keine verschiedenen Komponenten mit unterschiedlichen Härtegraden. Insgesamt ist der Schuh sehr stabil konstruiert und daher hilfreich z.B. bei Knickfüßen. Eine dünn geschliffene lose Einlage würde man im Schuh platzieren können. Der Scheitelpunkt der Sohlenrolle ist relativ weit hinten. Das unterstützt die Abwicklung im Sprunggelenk. Ein solide gearbeiteter Schuh mit vernünftigem Abrollverhalten und geringem Gewicht.“



Romika

Gewicht eines Schuhs: 348 g
 Sohlenbreite an der Ballenlinie: 8,5 cm
 Sohlenbreite mittig im Absatz: 5,5 cm
 Spitzensprengung: 3,5 cm
 Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm

Urteil der Testperson:

„Das Design ist sportlich-dynamisch. Die Spitze ist für meinen Geschmack etwas zu schlank. Die Passform des Schuhs ist gut. Man steht fest und stabil. Im Mittelfußbereich ist der Schuh spürbar verstärkt. Das empfinde ich nicht als unangenehm. Das Gehen fühlt sich gut an.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Der Schuh verfügt über ein überhöhtes inneres und äußeres Längsgewölbe. Beim Gehen biegt sich diese Vorspannung nach unten durch, was für einen kurzen Moment eine gewisse Instabilität erzeugt, die ausgeglichen werden muss. Ein solcher Schuh ist eher nicht für lose Einlagen geeignet. Ein Knickfuß kann kaum unterstützt werden. Dank des etwas 'kugeligen' Aufbaus der Sohle kann es passieren, dass der Kunde schnell umknickt.“



tra weichem Schaumstoff, der maximale Absorbierung von Stößen bietet, den Körper schützt und gleichzeitig die tiefer liegende Muskulatur trainieren soll. Einen 'jungen Ansatz' verfolgt auch die

Marke **Fitwear**, deren Schuhe mit der 'Microwobbleboard Technologie' ausgestattet sind. Das Prinzip dahinter: Die Sohle weist drei verschiedene Grade an Dichte auf, dämpft, erzeugt Instabilität und unterstützt laut Hersteller eine konstante Gehgeschwindigkeit und Gangdynamik.

Sanftes Training verspricht **Florett** mit seiner Aktivschuh-Linie 'Ethno Walker'. Besonderes Augenmerk liegt bei diesem System laut Hersteller auf Personen mit empfindlichen Füßen, die lange stehen müssen. Weich gepolsterte Schäfte gehen einher mit einer leichten, gut dämpfenden Sohle, die auch bei Beschwerden wie Fersensporn Linderung verspricht.

Romika setzt mit seinem 'Romotion'-System auf ein integriertes dynamisches Fußbett im Mittelfußbereich „zum Muskulaturaufbau, zur Entlastung der Sehnen, Gelenke und

Wirbelsäule.“ Romotion soll aktiv dabei unterstützen, die Muskulatur zu trainieren. Durch eine integrierte Gelenkfeder soll das natürliche Abrollen des Fußes bei jedem Schritt unterstützt werden. **Sano** von Mephisto verspricht dank 2-Zonen-Technologie „unvergleichlichen Gehkomfort“. Ein integrierter Schockabsorber nehme die Energie des Auftritts auf, komprimiere sie und gebe sie während der Abrollphase als Antriebsimpuls an den Fuß weiter. Eine leichte Instabilität stimuliere zudem die Muskeln. Laut dem Schuhhersteller **Waldläufer** verbindet die 'Dynamic'-Linie eine fußgerechte Passform, ein stützendes Fußbett, Shockabsorber und die aktive Förderung des Abrollzyklus.

Zehn Schuhe - zehn Tragetests. Und wie geht es der Testperson? Sie klagt über Muskelkater in den Beinen. Es funktioniert also. ■

Petra Salewski





Sano

Gewicht eines Schuhs: 410 g
 Sohlenbreite an der Ballenlinie: 9,5 cm
 Sohlenbreite mittig im Absatz: 7,3 cm
 Spitzensprengung: 4,5 cm
 Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm

Urteil der Testperson:

„Der Schuh hat eine modisch-offene Form, wirkt aber sehr klobig. Die verstellbaren Verschlüsse drücken. Für die Zehen ist nicht ausreichend Platz vorhanden. Im Schuh hat man einen festen Stand. Keine Instabilität. Das Gehen ist, sieht man vom unangenehmen Drücken der Verschlüsse ab, angenehm.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Die Einlage mit Schockabsorber wirkt sehr hochwertig. Der Bezug aus Alcantara ist weich und pflegeleicht. Der Schuh ist im Vorfußbereich sehr weich. Für Kunden, die hier Beschwerden haben, ideal. Die Sohle ist kompakt und vergleichsweise schwer. Da hier nicht mit Instabilität gearbeitet wird, könnte sie auch aus einem leichteren Material sein. Für lose Einlagen wäre dieser Schuh geeignet; es ist genug Platz vorhanden. Bei Knickfüßen gibt das Modell ausreichend Stabilität. Gewöhnungsbedürftig ist sicher die hohe Spitzensprengung. Für breitere Vorfüße kann die Passform des Modelle problematisch sein.“



Waldläufer

Gewicht eines Schuhs: 389 g
 Sohlenbreite an der Ballenlinie: 10 cm
 Sohlenbreite mittig im Absatz: 7,5 cm
 Spitzensprengung: 3 cm
 Tatsächliche Absatzhöhe: 1,5 cm

Urteil der Testperson:

„Der Schuh ist sportlich designt. Die Sohlendicke ist optimal. Der Schuh passt sich gut an meinen Fuß an. Das Laufen ist angenehm. Beim Stehen habe ich ein gutes Gefühl. Keine Instabilität.“

Das sagt Wilhelm Jordan:

„Das weiche Sohlenmaterial des Schuhs gibt deutlich nach und federt. Im Schuh ist viel Platz für eine Einlage. Durch den geraden Aufbau der Sohle gibt der Schuh den Druck einer orthopädisch zugerichteten Einlage optimal weiter. Im Übrigen ist die vom Werk mitgelieferte Einlage schon sehr hochwertig. Die Hinterkappe ist fest und sehr stabil. Der Fuß hat guten Halt im Schuh. Ein Senkfuß wird gut unterstützt. Instabilität erzeugt der Schuh nicht, kann aber das Gehen sehr angenehm machen.“



NANGA

Der Neue Hausschuh ist da!

Kontakt:
 Tel.: 0049/(0)89/52 05 71 99-0
 Fax: 00800 / 22 89 25 59
 office@nanga-shoes.com
 www.nanga-shoes.com