

Blog #04 X10D® ist kein Gesundheits-Schuh

Was ist ein Gesundheits-Schuh und ist ein Gesundheits-Schuh gesund?

Ich google «Gesundheitsschuh» und es erscheinen: Birkenstock, YDA, Anova, Kybun, Xelero, Joya und noch einige mehr.

Es sind alles Schuhe, die uns helfen. Diese Schuhe dämpfen, stützen, führen, haben Platz für Einlagen und können helfen beim Abrollen. Es steht ausser Frage, dass diese Schuhe sinnvoll sind und ein Bedürfnis abdecken. Sie alle helfen, um bei verschiedensten körperlichen Beschwerden das Gehen weiterhin möglich zu machen.

Aber sind es deswegen «Gesundheitsschuhe», sind sie gesund?

Sie helfen zu kompensieren, was verloren gegangen ist, wie eine Brille oder Hörgerät, welche Sehschwäche und Hörverlust ausgleichen.

Aber diese Schuhe und Hilfsmittel machen uns nicht gesünder; im Gegenteil, denn der Funktionsverlust wird nicht behoben. Er wird eher noch verstärkt, da jeglicher Anreiz zur Besserung fehlt.

Bei unseren modernen Laufschuhen geschieht Ähnliches. Der durchschnittliche Läufer ist auf moderne Laufschuhe angewiesen, auch hier gilt: dämpfen, stützen und führen. Das alles, weil unsere Füße diese Abläufe nicht mehr allein leisten können.

Ein gesunder Fuss braucht das alles nicht: Jeder Weltrekord wird auf einem Minimal-Schuh gelaufen ohne Dämpfung, Stützung und Führung.

Als Beispiel sei an dieser Stelle das Dämpfen des Schuhs angeführt: Die Industrie hat damit in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts begonnen. (Blog #2)

Gehen und Laufen heisst antizipieren. Die Landung muss vorbereitet werden, Korrekturen nach der Landung sind unmöglich.

Daher ist es enorm wichtig, dass diese Landung für den Körper vorhersehbar ist. Mit der Dämpfung ist das nicht gewährleistet. Wir wissen nicht, was kommt und müssen mit einer erhöhten Muskelspannung kompensieren. Überbelastung ist die Folge, was die Industrie wieder mit mehr Stabilität versucht zu kompensieren. Das normale und natürliche Funktionieren unserer Füße wird somit immer mehr beeinträchtigt.

Höchste Zeit zum Umdenken.

X10D® ist kein Gesundheits-Schuh.

X10D® macht deine Füße gesünder.

X10D ist eine einmalige Schuhtechnologie, im Grunde sehr einfach und direkt: Sie zielt darauf ab, unseren natürlichen Gang zu trainieren, zu korrigieren oder zu optimieren.

Wir respektieren die Natur und die Evolution.

Jan Swager van Dok