

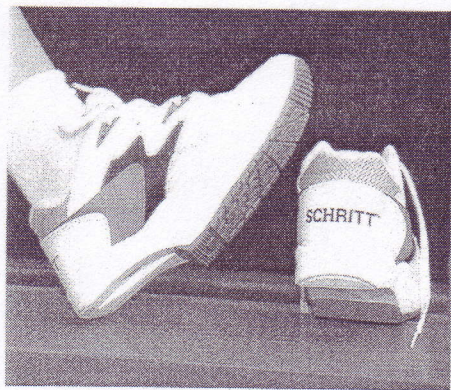
## Wer diesen Schuh trägt, geht automatisch aufrecht

In Japan schon längst ein Renner: der absatzfreie Sportschuh «Schritt». Die mehrfache Schweizer Meisterin über 400 und 800 Meter, **Regula Zürcher-Scalabrin**, trainiert damit in St. Moritz.

Seit kurzem macht ein völlig neuartiger Sport- und Therapieschuh von sich reden: «Schritt», der Schuh mit dem nach vorne versetzten Absatz. Inspiriert wurden die Erfinder durch die barfusslaufenden Naturvölker. Der Sportschuh hat den Absatz dort, wo der Barfussläufer den Fuss zum Abtasten des unebenen Geländes aufsetzt. «Schritt» zwingt zum selbstdämpfenden und muskelstärkenden Gang, indem der Körper selbst zum Stossdämpfer wird. Dank der Barfussstechnik werden nicht nur Überlastungsschäden vermieden, sondern auch die Muskulatur im Bein-, Gesäss-, Bauch- und Rückenbereich angespannt und gestärkt und das Becken aufgerichtet. Es entsteht ganz automatisch eine aufrechte und natürliche Haltung.

«Schritt» ist mehr als ein Schuh, er ist ein Trainingsgerät, mit dem man die richtige Lauftechnik zuerst einmal üben muss. Allerdings geht das relativ rasch. Statt den Schwung über die Fersen auszubremsen, wird er über den Mittelabsatz direkt in den Vorfuss mitgenommen. Es entsteht ein elastischer Gang, wie er uns bei afrikanischen Läufern immer wieder beeindruckt.

Viele Sportarten, im besonderen Walking, werden oft mit gestreckten Beinen gezeigt. Die stark fersenbetonte Gangart mit durchgestreckten Knien rächt sich mit harten Schlägen in den Bewegungsapparat. Viele Probleme wie Gelenk- und Rückenschmerzen, chronische Achillessehnenentzündungen, Krampfadern und Muskeldysbalancen stehen damit in direktem Zusammenhang. Richtig laufen ist das Gegenteil, nämlich elastisches und betont rollendes Gehen mit leicht gebeugten Knien. Mit «Schritt» können die Knie gar nicht durchgestreckt werden. Dusan Radovanovic, dipl. Physiotherapeut, Turnlehrer und Ganganalytiker in Zürich zu «Schritt»: «Viele chronische Rückenleiden könnten dadurch vermieden werden.»



**REGULA ZÜRCHER-SCALABRIN**  
TRAINIERT MIT «SCHRIITT»,  
dem absatzfreien Sportschuh:  
«Meine Rückenmuskulatur  
wird ständig gestärkt.»

Über 20 Schweizer Meister und Meisterinnen verschiedener Sportarten und Hunderte von nationalen und internationalen Spitzensportlern benützen «Schritt» bereits als Zusatztraining und als Therapiemethode gegen Sportverletzungen. Regula Zürcher-Scalabrin, die mehrfache Schweizer Meisterin über 400 und 800 Meter, trainiert zurzeit für das Leichtathletik-Meeting Zürich in St. Moritz. Und natürlich hat sie den neuartigen Trainingsschuh dabei: «Dieser Sportschuh zwingt mich in eine aufrechte Haltung, was meinen Laufstil verbessert. Meine Rückenmuskulatur wird dadurch ständig gestärkt.»

Aber nicht nur Sportler können vom «haltungsgerechtesten Schuh der Welt», so der Orthopäde und langjährige Mannschaftsarzt der Fussball-Nationalmannschaft Ruedi Spring, profitieren. Durch das Tragen von «Schritt» verschwinden auch akute Kreuzschmerzen. Bereits beteiligen sich Krankenversicherungen wie zum Beispiel Swica bei chronischen Achillessehnenentzündungen an den Kosten des Therapieschuhs «Schritt», der Fr. 225.- kostet. Weitere Informationen und Bestellungen über Tel. 071 - 455 19 65 und 01 - 860 93 35 oder Fax 071 - 455 19 90.

Fritz Bobie



Fotos: Dölf Preisig

### Pharma-News

#### Olanzapin bewährt sich bei Schizophrenien

Wie am 6. Weltkongress für Biologische Psychiatrie in Nizza berichtet wurde, erweist sich das neue Neuroleptikum Olanzapin als wirksam und gut verträglich. Das neue Medikament bessert nicht nur die Wahnvorstellungen, sondern auch die sogenannte Negativsymptomatik wie Antriebslosigkeit und Depressionen. Die für ältere Neuroleptika typischen Nebenwirkungen wie gestörte Bewegungsabläufe oder Schläfrigkeit treten nicht auf.

#### Östrogene gegen hohe Blutfette

Nach den Ergebnissen einer US-Studie bei Frauen in der Menopause ist eine Behandlung mit Östrogen ebenso wirksam zur Normalisierung zu hoher Blutfettwerte wie speziell entwickelte Cholesterinsenker. Das bedeutet, dass sich durch die Östrogentherapie das Risiko für eine koronare Herzerkrankung um 40 bis 50 Prozent verringert. Noch wirksamer erwies sich eine kombinierte Behandlung aus Östrogen und einem Lipidsenker.