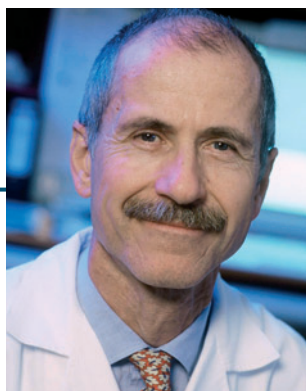


# Muskelaktivierendes Gehen entlastet Rücken und Gelenke

**S**ie tragen uns durchs Leben. Tagein, tagaus. Und doch kümmern wir uns nur selten um unsere Füße. Kein Wunder, dass 60 Prozent der Menschen im Alter Fußbeschwerden haben, obwohl 98 Prozent mit gesunden Füßen geboren werden.

Unser Fuß hat 26 Knochen, 33 Gelenke, 29 Muskeln sowie 197 Bänder und Sehnen. Sie sorgen dafür, dass wir stehen, gehen, rennen und springen können und tragen unsere gesamte Körperlast. Damit das funktioniert, sind unsere Füße in Längs- und Querrichtung gewölbt. Laufen wir auf natürlichem Untergrund barfuß, trainieren wir unsere Fußmuskeln, da sich der Fuß stetig den Unebenheiten anpassen muss. In festen Schuhen unterfordern wir diese Muskeln. Die Folge: Sie verkümmern. Der Fuß verliert seine Kraft, Elastizität und

Leistungsfähigkeit. Das Fußgewölbe senkt sich. Senk-, Spreiz-, Knick- oder Plattfüße sind die Folge. Schon kleinste Fehlstellungen reichen, um die gesamte Statik des Körpers zu stören und Beschwerden wie Rückenschmerzen, Knieprobleme oder Kopfschmerzen hervorzurufen. Um Beschwerden vorzubeugen, zielt der Ganter Aktiv auf ein natürliches Gangbild. Form und Sohle unterstützen die Anatomie des Fußes. Die Zehen haben Platz und die Ferse sitzt fest. Die spezielle Sohle mit einem Pressurelement simuliert ein Gehen auf natürlichem Untergrund. Sie aktiviert die Muskulatur und entlastet gleichzeitig Füße und Gelenke.



**Dr. Franz Landsiedl**, Leiter der Orthopädie 1 Orthopädisches Spital Speising, Facharzt für Orthopädie, orthopädische Chirurgie, Rheumatologie und Sportorthopädie

*bau, das erstklassige Außen- und das weiche Innenleder. Noch wichtiger ist aber: Der Schuh ist auf die Anatomie des Fußes abgestimmt und hat damit ausgezeichnete Trageeigenschaften.*

**Was gefällt Ihnen besonders?**  
*Bei gleicher Größe kann man verschiedene Breiten wählen. Zudem ist der Bereich für die Zehen etwas höher. Probleme mit der Passform sind somit*

*fast ausgeschlossen.*

**Worin liegt der größte Vorteil?**

*In den ausgeklügelten Sohlen. Sie aktivieren die Muskeln und reduzieren die Belastung beim Aufsetzen. Zudem erleichtern sie das Abrollen. Damit eignet sich der Schuh auch für Menschen mit Fußarthrose. Gleichzeitig bietet er eine sehr gute Stabilität für einen sicheren Gang.*

Ausgewählte Ganter-Fachhändler in Ihrer Nähe:

**Bad Wimsbach-Neydharting**  
Schuh-Sport-Mode Hochleithner  
4654, Alter Markt 4+9  
Tel.: 07245-25726

**Eisenstadt**  
Weniger Orthopädie-Schuhtechnik,  
Komfortschuhe  
7000, Rusterstr. 26  
Tel.: 02682-62407

**Graz**  
Ortho-Aktiv LKH Eingangszentrum  
8010, Stiftingtalstraße 3-7  
Tel.: 0316-326648, lkh-graz@ortho-aktiv.at

**Grieskirchen**  
Stockinger GmbH Orthopädie  
4710, Oberer Stadtplatz 8  
Tel.: 07248-682060  
www.stockinger.co.at, office@stockinger.co.at

**Großpetersdorf**  
Weniger Orthopädie-Schuhtechnik,  
Komfortschuhe,  
7503, Hauptstraße 40  
Tel.: 03362-2288

**Horitschon**  
Weniger Orthopädie-Schuhtechnik,  
Komfortschuhe  
7312, Kirchengasse 6  
Tel.: 02610-42328

**Kaindorf**  
Schuhhaus & Podologie Günter Probst  
8430, Grazer Straße 166  
Tel.: 03452-83283, gprobst@gmx.at

**Linz**  
Schuh-Berndorfer, Fußklinik  
4020, Landstr. 97  
Tel.: 0732-661686, info@berndorfer.at

**Mattighofen**  
Schuhhaus Kastinger  
5230, Stadtplatz 31  
Tel. 07742-2329

**Munderfing**  
Schuhhaus Kastinger  
5222, Hauptstr. 74  
Tel.: 07744-6723

**Reutte**  
Leitnerschuh  
6600, Untermarkt 6  
Tel.: 05672-64934, www.leitnerschuh.at

**Salzburg**  
Bernardi Schuhe  
5020, Alpenstr. 50  
Tel.: 0662-620441

**St. Pölten**  
Comfort-Schuhe-Klimesch  
3100, Riemerplatz 4  
www.klimesch-schuhe.at

**Steyr**  
Orthopädie-Schuhtechnik Haidenthaler  
4400, Sierninger Straße 22  
Tel.: 07252-71000, erich.haidenthaler@aon.at  
www.haidenthaler-schuhe.at

**Wels**  
Schuh-Berndorfer, Fußklinik  
4600, Kaiser-Josef-Platz 18  
Tel. 07242/57588, info@berndorfer.at

**Wien**  
Comfort-Schuhe-Klimesch  
1030, Landstraße Hauptstr.4  
www.klimesch-schuhe.at  
www.ganter-shoes.com