

Sohlengänger



Schuhe mit
Funktionssohlen

Orthopädie
Zeitschrift für Prävention und Rehabilitation
schubtechnik

DER FUSS
Fachzeitschrift für Podologie und Fußpflege

„Gehen wie auf Sand“

Ein Gehgefühl wie beim Barfußgang im Sand zu erzeugen – dies hat sich die Ganter Shoe Fashion GmbH mit dem „Ganter Aktiv“ auf die Fahnen geschrieben. Bequemes, aktivierendes Training für Alt und Jung möchte er bieten.

Bereits 1977 entwickelte Ganter einen „Ganter Aktiv“ mit abgerundeter Laufsohle. 2006 erlebte er einen Relaunch: Die Sohle hat sich verändert, neue Funktionselemente sind integriert.

Sohlenaufbau

Drei Funktionskomponenten sind es, die die Ganter-Aktiv-Sohle ausmachen. Kernstück ist ein halbmondförmiger Stabilisator im Mittelfußbereich, der in eine Sohle mit Absatz- und Spitzenrolle eingearbeitet ist. Eingebettet ist er in eine darüber liegende innere Dämpfungsmatte, die sich über die gesamte Sohlenlänge erstreckt.

Abrolldynamik

Die Dämpfungsmatte gibt Ganter zufolge beim Aufsetzen des Fußes nach und soll die Stoßeinwirkung reduzieren. Ein Gehen wie auf weichem Untergrund soll dadurch ermöglicht werden. Durch den Stabilisator soll dann das Körpergewicht auf das Fußlängsgewölbe übertragen werden und eine Stabilisierung der Längsachse stattfinden. Dabei geht es Ganter vor allem darum, eine Überpronation des Fußes zu verhindern. Die Pressurwirkung des Stabilisators soll zudem die Fußmuskeln aktivieren und

trainieren. Gleichzeitig werden Ganter zufolge dabei bestimmte Fußreflexzonen aktiviert. Unterstützt werde die Abrollbewegung durch die Spitzenrolle, die zusammen mit der Dämpfungsmatte den Vorfuß entlasten soll. Zudem soll der Ganter Aktiv den Zehen genügend Raum für Greifbewegungen lassen. Auch im Stand soll der Rückfuß stabilisiert werden, indem das Einsinken des Längsgewölbes durch den Stabilisator verhindert wird.

Weit gefächerte Zielgruppe

Der Ganter Aktiv ist für den Alltagsgebrauch gedacht. Eine Unterweisung und Gangschulung ist nicht notwendig. Die Schuhe können nach Herstellerangaben den ganzen Tag problemlos von Menschen aller Altersstufen getragen werden. „Allenfalls am Anfang kann es zu leichtem Muskelkater kommen“, sagt Marketingleiter Stefan Yoon.

Der Ganter Aktiv soll nach Angaben des Herstellers Kopf- und Rückenschmerzen entgegenwirken sowie prophylaktisch gegen Spreiz- und Senkfuß wirken. Durch die Verlagerung des Drucks auf den Mittelfuß sei er geeignet bei Fersensporn. Auch der Verschlimmerung von Venenleiden und Krampfadern könne der Ganter Aktiv entgegenwirken. Prophylaktisch sei er gegen Arthrose- und Achillessehnenbeschwerden einsetzbar. Insgesamt trage der Ganter Aktiv zur Stärkung der Muskulatur, zur Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel und der Verbesserung der Körperhaltung bei.

Auch wenn dieser Schuh eine große Zielgruppe ansprechen soll, ist bei bestimmten Krankheitsbildern Vorsicht geboten. Für „durchgetretene und versteifte Füße“



empfeht Stefan Yoon den Schuh nicht. Auch bei älteren Menschen, die bereits eine große Gangunsicherheit aufweisen, sei Vorsicht geboten. Für Diabetiker hingegen sei der Schuh insofern geeignet, da sich die Druckumverteilung auf den Mittelfuß und die Entlastung des Vorfußes positiv auswirke. Dies gelte jedoch für Diabetiker ohne Polyneuropathie. Für Diabetiker und Rheumatiker hat Ganter die Produktlinie „Ganter Sensitiv“ im Programm. Auch hier gibt es einige Modelle mit Aktiv-Abrollsohle. Sie haben ein spezielles Futter, das vor Druckstellen schützen und klimaregulierend wirken soll. Außerdem lassen sie viel Platz im Vorfußbereich, besitzen ein weiches Material ohne Vorderkappe und weisen Polsterungen an Schaftrand und Sohle auf.

Zurichtungen möglich

Der Ganter Aktiv kann vom Orthopädienschuhmacher individuell zugerichtet werden. „Bei Erhöhungen von über 1,5 Zentimetern sollte man jedoch vorsichtig sein, weil sonst eventuell die Sohle etwas an ihrer Funktion einbüßen könnte“, schränkt Yoon dies ein.

Als „Ganter Aktiv Vario“ gibt es den Schuh auch mit herausnehmbaren Fußbett. Ganter bietet seine Modelle mit vier Brandsohlenformen an, die Materialien sind aus rein pflanzlich gegerbtem Leder.

Wissenschaftlich überprüft

Der Ganter Aktiv ist mit dem Gütesiegel Aktion Gesunder Rücken (AGR) ausgezeichnet. Außerdem liegt eine Studie von Prof. Gert-Peter Brüggemann vom Institut für Biomechanik und Orthopädie der Deutschen Sporthochschule Köln vor. Er führte an zwölf gesunden Probanden eine biomechanische Untersuchung zur Abrolldynamik, Muskelbeanspruchung und zum (subjektiv empfundenen) Tragekomfort des Ganter Ak-



tiv durch. Das Gehen im Ganter Aktiv wurde mit dem Gehen in einem Neutralschuh und barfuß auf weichem Untergrund verglichen. Einige Ergebnisse dieser Studie:

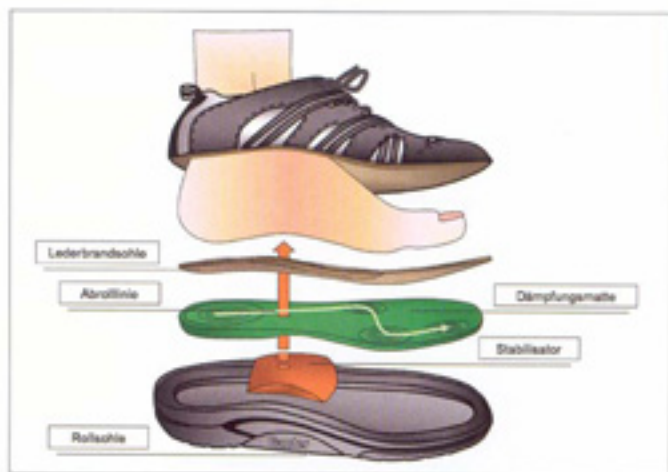
Durch den Ganter Aktiv werden die Ganglinie und der Verlauf des Druckzentrums (Center of Pressure) beeinflusst. Beim Fußaufsatz werde die beim Neutralschuh beobachtete extreme posteriore Lage des Kraftangriffspunktes deutlich nach anterior verschoben. Damit werde die biomechanisch ungünstige Hebelwirkung normaler Schuhe vermieden und der Fußaufsatz komme der Barfußsituation mit einer günstigeren Fußabwicklung näher.

Der maximale sowie der mittlere Druck unter dem Rückfuß zeigte sich beim Ganter Aktiv gegenüber der Neutralschuh-Situation wie auch gegenüber der Barfuß-Situation reduziert. Der Ganter Aktiv reduziere damit die Belastung beim Fußaufsatz, so die Studie. Die kraftaufnehmende Fläche unter dem Mittelfuß erwies sich als signifikant größer als beim Neutralschuh und

beim Barfußgehen auf festem Untergrund. Die Studie stellt auch eine Aktivierung der Muskulatur durch den Ganter Aktiv fest. Diese sei ähnlich wie beim Barfußgehen. Insbesondere in der mittleren Stützphase sei kein Unterschied zur gemessenen Barfußsituation feststellbar. Die Aktivität der Pronationsmuskulatur, repräsentiert durch den M. peroneus longus, sei moderat erhöht. Dies könne Supinationsverletzungen entgegenwirken.

Bedingt durch die Flexibilität des Schuhs im Vorfußbereich werde in der Abstoßphase eine Längenänderung der Muskel-Sehnen-Einheit des M. flexor hallucis longus generiert, was ein wichtiger Effekt zum Erhalt der Funktion des Zehengrundgelenks sei.

Neben dieser Studie gibt es eine empfehlende Expertise von Prof. Franz Gerstenbrand aus Wien. Diese beschei-



Der Sohlenaufbau des Ganter-Aktiv.

nigen dem Schuh einen positiven Effekt auf die Körperhaltung und bei Rückenbeschwerden. Durch die Stimulation des Reflexsystems der Haltings- und Stellreflexe entstehe eine Verbesserung von Fehlhaltungen der Wirbelsäule, wie auch eine Verminderung von Wirbelsäulen-Funktionsblockierungen. ■ sw
Weitere Infos unter:
www.ganter-shoes.com