

In Schuhen wie barfuß laufen

→ **CITY-RUNNER** Bewegungsanalyse bei IOS in Willich gehört zum Vorbereitungsprogramm auf den City-Lauf

VON DAVID BEINEKE

WILLICH Ginge es nach Axel Klapdor, könnten die meisten Schuhe entsorgt werden. „Die Natur hat den Menschen als Barfußläufer konzipiert“, sagt der Geschäftsführer der IOS GmbH in Willich, wobei IOS für Innovative Orthopädie Systeme steht. Doch Klapdor weiß natürlich, dass es heutzutage weder im Alltag noch im Sport ohne entsprechendes Schuhwerk geht.

Der Kompromiss zwischen Natur und den Zwängen der modernen Welt sind für den ausgebildeten Orthopädie-Techniker Einlagen. Allerdings keine 08/15-Modelle, sondern individuell angepasste Einlagen, die die Nervenbahnen in den Füßen mit natürlichen Reizen versorgen und durch Unterstützungen an den richtigen Stellen Fehlstellungen beseitigen. „Mir geht es nicht ums Verkaufen, sondern ums Aufklären, wenn ich meine ganzheitliche Philosophie vorstelle“, betont Klapdor. So überlegte er auch nicht lange, als es darum ging, mit seinem Unternehmen die NGZ-Aktion City-Runner zu unterstützen. Jeder der 20 Teilnehmer wird genau unter die Lupe genommen, um mögliche Fehlstellungen der Füße und daraus resultierend im Skelett-

system zu erkennen. Mit den gewonnenen Erkenntnissen kann sich dann jeder selbst entscheiden, ob er die stetig steigenden Belastungen im Vorbereitungsprogramm auf den Korschbroicher City-Lauf mit Hilfe der IOS-Einlagen bewältigen möchte.

„Das hört sich alles sehr schlüssig an. Besonders gefällt mir der präventive Gedanke an dem Konzept. Ich denke schon, dass das etwas für mich ist“, meinte City-Runnerin Sabine Rentergent, nachdem sie am Dienstag ihren Termin in Willich hatte. Nach einem ausführlichen Vorgespräch über mögliche Vorschädigungen stand eine sogenannte 3-D-Laufanalyse auf dem Programm. Dabei werden unter Zuhilfenahme von mit Sensoren versehenen Einlagen zunächst das Fußverhalten beim Gehen im Computer erfasst und Rückschlüsse auf mögliche Einflüsse auf die Körperachsen (etwa Knie/Hüfte) gezogen. Zusätzliche Daten werden unter Laufbelastung erhoben, um Fehlstellungen der Füße und Schwachstellen im Bewegungsablauf zu erkennen. Abschließend erstellt ein Spezialscanner eine dreidimensionale Aufnahme der Rückentopographie mit dem Skelett- und Muskelsystem. So wird deutlich, an wel-

chen Stellen die Wirbelsäule nicht gerade ist und woher eventuelle Rücken-, Schulter-, Hüft- oder Knie-schmerzen herrühren.

Sabine Rentergent muss sich nicht sorgen, beim Barfußlaufen ist ihre Fußstellung nahezu optimal, nur in Laufschuhen kommt es zu Abweichungen vom Ideal. Das könnte auch der Grund für die Beschwerden sein, die sie ab und an in den Knien und an der Lendenwirbelsäule hat. Axel Klapdor ist überzeugt, dass er auch die mit seinen Einlagen in den Griff bekommen kann. „Auch wenn unsere Methode sehr aufwändig erscheint, ist sie nämlich nicht nur für Profis, sondern für jedermann sinnvoll und erschwinglich“, betont der IOS-Geschäftsführer, der mit seiner Firma zum Beispiel auch die Berufskicker von Bayer Leverkusen und Borussia Mönchengladbach betreut.

Sabine Rentergent hat derweil in Willich nicht nur jede Menge über ihren eigenen Körper erfahren, sie nimmt auch eine Idee für ihren Beruf als Erzieherin im Knechtsteden Waldkindergarten mit: „Wenn ich sehe, welche Bedeutung Barfußlaufen für die Gesundheit hat, wäre es sicher angezeigt, für den Sommer mal über Barfußstage nachzudenken.“



IOS-Geschäftsführer **Axel Klapdor** hat die Füße von **Sabine Rentergent** in der Bewegung gefilmt und erklärt ihr, was ihm aufgefallen ist. NGZ-FOTOS (3); LOTHAR BERNS



Die **Fußstellung** im Stand wird mit einer kleinen Kamera dokumentiert.



Der 3-D-Scan des Rückens offenbart mögliche Ursachen für **Schmerzen**.