

# STARKER AUFTRITT



Die Ursachen von Knie- und Rückenleiden können in den Füßen liegen. Die Lösung: sensomotorische Einlagen für die Schuhe. Sie unterstützen den Sportler dabei, gesunde Bewegungen zu erlernen

● TEXT **FELIX GREWE**

**GUT IM TRITT:** Jan-Frederik Brunken (li.) trainiert in der Tennis-University bei Alexander Waske. Dort tragen fast alle Spieler sensomotorische Einlagen. Der Effekt: gesündere Bewegungen und mehr Schnelligkeit.

**E**s kann Ihnen passieren, dass Sie nach dem Lesen dieser Geschichte das Laufen neu lernen müssen. Zumindest dann, wenn Sie unter Knieschmerzen leiden, gelegentlich der Rücken zwickt, Ihre Hüfte weh tut oder die Halswirbelsäule steif ist. Schuld an diesen Problemen sind möglicherweise Ihre Füße. Oder besser gesagt: falsche Laufbewegungen, die Sie seit Jahren verinnerlicht haben.

Helfen können in diesen Fällen sogenannte sensomotorische Einlagen (senso = messen, Motorik = Bewegung). Das sensomotorische System im menschlichen Körper ist für die Steuerung und Kontrolle der Bewegungen zuständig. Speziell angefertigte Einlagen gleichen Disbalancen aus, die zum Beispiel

durch Plattfüße entstehen. Das heißt: Beim Laufen mit Einlagen werden vernachlässigte Muskeln stärker und zu intensiv beanspruchte

## VIELE TOPSPIELER TRAGEN EINLAGEN

Muskeln weniger stark belastet. Der Unterschied zu einer normalen Einlage: Das sensomotorische Modell schränkt die Laufbewegungen nicht ein. „Der Mensch erlernt so eine neue und gesündere Bewegungsstrategie“, erklärt Lothar Jahrling.

Er führt das Unternehmen Footpower und fertigt seit rund 20 Jahren sensomotorische Einlagen an. Mit seinen Produkten versorgt er auch viele Tennisprofis – unter anderem Tommy Haas und Angelique Kerber, aber auch diverse Spieler aus den Top Ten. „Die Sportler werden durch das Tragen der Einlagen etwa um fünf Prozent schneller“, erzählt Jahrling. Der Grund: Die Einlagen verhindern, dass man durch falsche Belastungen der Füße beim Laufen nach innen wegnickt und dadurch wertvolle Zeit verliert.

Vor allem aber helfen sie der Gesundheit. Die gewohnten – aber ungesunden – Bewegungen führen auf Dauer zu einseitigen Gelenkbelastungen und zu ständigen Überdehnungen bestimmter Sehnenzüge, etwa der

Achillessehne. Die Folgen: Entzündungen, Arthrose und eine Zerstörung des Knorpelgewebes. „Wenn man jede Woche zwei bis drei Stunden mit falschen Bewegungen Sport treibt, dann bekommt man nach spätestens zehn Jahren große Probleme“, sagt Jahrling. Er ist zwar kein Arzt, kennt sich allerdings als gelernter Orthopädie-Schuhmacher bestens aus. „Alle Muskelketten bis zu den Kopfgeelenken enden in den Füßen“, erklärt er. Deshalb lassen sich auch viele Beschwerden am Rücken und der Halswirbelsäule durch speziell angefertigte Einlagen beseitigen. „Die meisten meiner Tennis spielenden Kunden kommen mit Rückenbeschwerden zu mir – nicht mit Fußproblemen.“

Die Notwendigkeit des Tragens von Einlagen sieht Jahrling nicht nur bei Sportlern: „Vermutlich bräuchten etwa 80 bis 90 Prozent der Menschen sensomotorische Einlagen für einen gesunden Gang.“ Der Grund liegt in unserer Umgebung. „Wir lernen das Laufen mit festem Schuhwerk und fast ausschließlich auf geraden Böden. Das sind schlechte Voraussetzungen, um flexible und variantenreiche Bewegungen einzuüben“, erklärt der Experte

## INFOS FOOTPOWER

Das Unternehmen Footpower mit Sitz in Gießen produziert seit 1991 sensomotorische Einlagen. Vor der Anfertigung werden die Füße per Videoaufnahme analysiert. Die Herstellung einer Einlage dauert etwa eine Woche. Der Preis: zwischen 169 und 289 Euro pro Paar. Einige Krankenkassen erstatten bei ärztlichem Rezept Teile der Kosten. **Mehr Infos: [www.footpower.de](http://www.footpower.de)**.



INHABER:  
Lothar Jahrling.

und ergänzt: „Kinder, die im Dschungel von Peru das Laufen lernen, werden nie eine Unterstützung zur besseren Bewegung benötigen, weil sie von vornherein variantenreiche Bewegungen erlernen.“

Wer sich für sensomotorische Einlagen entscheidet, muss allerdings die ersten Tage die Zähne zusammenbeißen. „Das Laufen mit Einlagen ist am Anfang furchtbar unangenehm“, gibt Jahrling zu. „Nach rund 30.000 Wiederholungen, etwa 30 Kilometer, hat das Gehirn eine neue synaptische Verbindung entwickelt und man spürt die Einlagen nicht mehr“, erklärt er. Sein Rat: Man sollte sich

zunächst an den Fremdkörper im Schuh gewöhnen, die Einlagen zunächst stundenweise tragen und sich langsam steigern.

Einer, der Jahrlings Einlagen schon lange trägt, ist Alexander Waske. Der Ex-Profi hat ihn sogar ins Team seiner Offenbacher Akademie geholt. Jahrling führt dort regelmäßig Videoanalysen bei den angehenden Profis durch und fertigt daraufhin die Einlagen an. Angefangen hatte alles mit einem Trainer aus Waskes Team, der lange Zeit unter starken körperlichen Beschwerden litt. „Inzwischen führt er ein neues Leben“, sagt Jahrling und lächelt stolz. ●

## Tennis - Beauty & Wellness mit Top Service in Tirol



**Tennis** zum Vergnügen oder mit Trainingsprogramm? Im Sporthotel Brixen können Sie sich ganz Ihrem Lieblingssport widmen. Die Tennisschule erwartet Sie mit einem ausgefeiltem Programm und modernsten Trainingsmethoden. Im Vital & Beautycenter wird Ihr Urlaub zum Rundumvergnügen, denn dort wird Ihr Geist und Körper mit angenehmen Behandlungen und wohltuenden Massagen in Hochform gebracht, ganz nach dem Motto Aktivieren und Regenerieren.



5 Freiplätze und 5 Hallenplätze beim Haus, Erlebnishallenbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Caldarium, Fitnesscenter, Wellnessfreibad, Kneipptrittbecken, Beauty & Massagestudio, Biotop, Restaurant, Bar, Doppelzimmer, Studios und Suiten.

**Ausserdem:** 3 Profitrainer, Training vom Newcomer bis Turnierspieler, Matchanalyse, Video, Geschwindigkeitsmessung und natürlich ein tolles Wochenprogramm mit Tennisturnieren, Bergwanderung mit Hütteneinkehr, Fahrradtouren, Tanzabend mit Livemusik, Morgengymnastik, Nordic Walking, Unterhaltungsabende, Bocciabahn und einigem mehr...