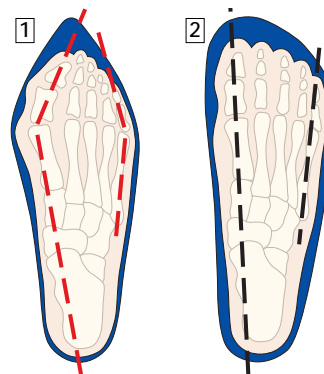


Immer der richtige Auftritt Die Birkenstock-Passform

Komfort lässt sich nur schwer beschreiben. Viel leichter ist es dagegen, Komfort zu spüren – zum Beispiel, wenn Sie nach einem anstrengenden Tag aus hochhackigen, spitzen oder flachen, engen Schuhen heraus- und in Birkenstock-Sandalen hineinschlüpfen. Das Geheimnis des besonderen Birkenstock-Komforts ist die einzigartige Passform. Denn das Birkenstock-Fußbett – erhältlich in zwei Weiten – ist der natürlichen Form eines gesunden Fußes nachempfunden. Es stützt dort, wo sicherer Halt erforderlich ist, und es lässt Raum, wo Bewegungsfreiheit gefragt ist. Deshalb können Sie mit Birkenstock-Schuhen über lange Zeit so bequem gehen oder stehen.

Einfach besser: das Original von Birkenstock

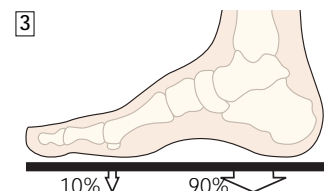
In vielen Modeschuhen bleibt der Komfort auf der Strecke: die Zehen werden schmerzhaft zusammengedrückt (Abb.1). Die Füße müssen sich den eng geschnittenen Schuhen anpassen. Birkenstock-Sandalen schaffen einen gesunden Ausgleich: die Ausformungen im Fußbett sorgen dafür, dass die Zehen sanft in ihre natürliche Form geführt werden (Abb.2).



Der Querschnitt zeigt deutlich, wie das Tragen von zu engen Schuhen den Fuß in eine Haltung zwingt, die langfristig Ballenbildung und eine schiefe Großzehe zur Folge haben kann (siehe Abbildung 1).

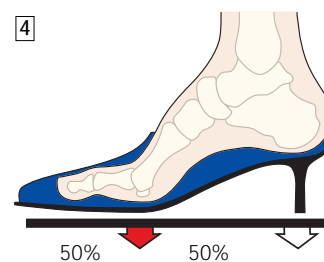
Einfach bequemer: ohne Absatz

Sandalen und andere Schuhe ohne Absatz ermöglichen einen natürlichen Gang, in natürlicher Haltung (Abb.5): die Wadenmuskeln sind entspannt, und das Körpergewicht wird zu 90 Prozent von dem so genannten Rückfuß – vor allem von dem stärksten Knochen des Fußes, dem Fersenbein – getragen (Abb.3). Das Fersenbein wirkt normalerweise bei jedem Schritt als natürlicher Stoß-Dämpfer. Es ist mit einer kräftigen Gewebepolsterschicht ausgestattet, die jeden Stoß abfedert.

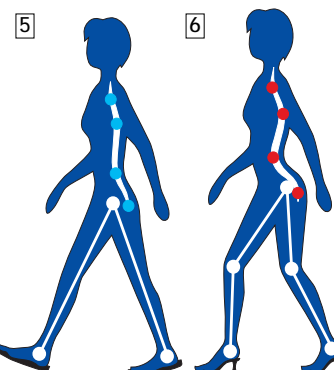


Ohne Absatz wird das Körpergewicht von dem starken Fersenbein getragen (Abb.3).

Mit Absatz sieht es anders aus: es kommt zu einer Gewichtsverlagerung nach vorne – bis zu 50 Prozent des Körpergewichts werden jetzt durch den Vorfuß getragen (Abb.4). Zehen und Mittelfußknochen werden übermäßig belastet, wodurch sich die Wadenmuskeln verkrampfen. Der Mensch kommt in eine Schiefelage – denn das Becken kippt vor, und die Wirbelsäule gerät in eine unnatürliche Haltung. Das Umsteigen auf absatzlose Schuhe empfiehlt sich also auch im Hinblick auf vermeidbare Schäden an Füßen, Beinen und im Rücken. Wir empfehlen deshalb: Absatze Schuhe so oft wie nötig – Birkenstock so oft wie möglich.



Mit Absatz verlagert sich das gesamte Körpergewicht auf unnatürliche Weise nach vorne. Die Gelenkknochen des Mittelfußes treten hervor, und der Mensch läuft unter Schmerzen auf ungeschützten Knochen (Abb.4).



Das Gehen in Absatze Schuhen führt zu einer unnatürlichen Haltung: das Becken kippt vor, und die Wirbelsäule wird viel stärker gekrümmt. So können schwere Rückenleiden und Bandscheibenschäden entstehen (Abb.6).