

## **GEH WIE EIN KRIEGER**

Okay Mädels, haltet euch fest, denn jetzt habe ich endlich die Lösung gefunden für schlaffe Hintern, unansehliche Cellulite und übermächtige Oberschenkel – und dazu braucht man nicht 12 Stunden täglich im Fitnessstudio zu verbringen. (Hallelujah!) Es ist ein Paar MBTs – steht für Masai Barfuss Technologie – jawohl, Turnschuhe eben! Ist ja gut, ich habe euch in letzter Zeit viel Unsinn verzapft, aber diese Teile sind echt der Hammer.

Vor Kurzem war ich wieder einmal in meiner zweiten Heimat, dem super Bliss Spa (eine Art Wunderkur-Tempel) in London, als ich Rebecca erspähte, die hinreißende Verkäuferin, die in einer supereleganten Haltung und mit langen, graziösen Schritten wie auf einem Catwalk hin und her spazierte. Ich bemerkte, dass sie gerade ein Paar Spice-Girl-ähnliche Schuhe vorführte – vor einem Publikum von völlig faszinierten Frauen. Hatte ich da einen Trend verpasst? Sind Plateau Schuhe jetzt plötzlich wieder „in“?

Schnell gesellte ich mich zu der immer größer werdenden Gruppe und musste feststellen, dass es hier nicht um eine bloße Schuhverkaufsaktion ging. Vielmehr war es eine Einführungsstunde für das „kleinste Fitnessstudio der Welt“. MBTs sind das neueste, revolutionärste Fitnessgerät, das die Arbeitsweise unserer Muskeln transformiert und lästige Rückenschmerzen für immer ins Reich der Vergangenheit verbannen kann. In anderen Worten, durch sie fühlen wir uns groß, stark und schmerzfrei! Am Liebsten hätte ich Rebecca ihr Paar an Ort und Stelle abgeknöpft.

Es gibt auch Wissenschaftliches zu berichten. Die Schuhe wurden von dem Stamm der Masai inspiriert, die so gut wie nie unter Rücken- oder Gelenkschmerzen leiden, obwohl sie oft stundenlang über felsiges, unebenes Terrain laufen. Die Sohle des MBT ist mehrschichtig aufgebaut. Sie verwandelt einen harten Boden in eine unebene Oberfläche, so als ginge man auf Sand. Dabei sind die Füße völlig eingehüllt und gestützt, und man hat schon beim allerersten Schritt das Gefühl, dass man aufrechter geht – ähnlich wie ein Supermodel. Um ehrlich zu sein, man hat gar keine andere Wahl. Denn wenn man die Schultern hängen lässt, den Po nicht anzieht oder sich auf die Fersen fallen lässt, dann kippt man ganz einfach um. Beim korrekten Gehen werden Rücken und Gelenke gestärkt, die Atmung wird effizienter (weil man Zwerchfell und Lungen mehr Platz gibt) und der Kreislauf kommt besser in Schwung, weil der Blutstrom freier fließen kann. Ich leide schon seit Kindheit unter eiskalten Füßen, aber nach 20 Minuten Gehen in diesen göttlichen Turnschuhen waren meine Füße herrlich warm und fühlten sich an, als wären sie eine ganze Stunde lang massiert worden. Und ehrlich, nachdem ich sie gerade mal vier Tage getragen hatte, kam es mir vor, als hätte ich eine ganze Woche lang intensives Pilates-Training hinter mir.

Po und Oberschenkel fühlen das Training sofort, deshalb sollte man langsam aufbauen – eine Stunde Gehen oder sanftes Joggen in den MBTs ist wie drei Stunden intensives Fitnesstraining. Ich bin so beeindruckt von diesen therapeutischen Wunderschuhen, dass ich mir schon überlegt habe, ob ich ein paar mit Glitzer und Strass bekleben soll, damit ich sie auch abends tragen kann.

Also, beeilt euch und holt euch auch ein Paar; dann können wir zusammen groß und aufrecht gehen.