

# LEBEN und Stil

*München-Süd*

GRÜNWALD · PULLACH · SOLLN · STRASSLACH

hautnah

Robert Maras geht beim FC Bayern  
München auf Körbejagd

geschmackvoll

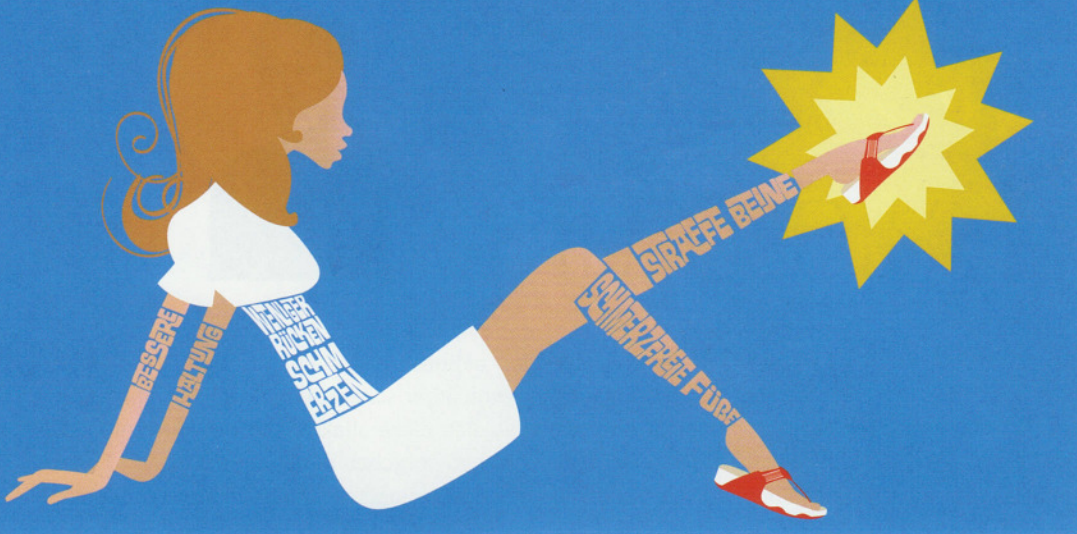
gewürzter, krosser Salzkuchen  
von Ingo Holland

gewinnen

Sie 3 Tage in einer Welt aus  
1001 Nacht in den Alpen



# Duftwelten



# Neues aus dem Schuhladen

Von einer Fashionista die ihre High Heels - und viele Stunden auf dem Hometrainer - gegen ein paar revolutionäre Sandalen, die soetwas wunderbares wie „Training durch Gehen“ versprechen, tauschte.

Meine Freundinnen machen sich manchmal über mich lustig, weil ich in meiner ganz eigenen Schuh-Welt lebe; ich kenne mich da wirklich richtig gut aus... dachte ich zumindest. Plötzlich fragte mich jeder, welche Zehensandalen ich mir für den Sommer kaufen würde. 'Zehensandalen - ich? Rumwatscheln auf einem dünnen Stück Gummi?' fragte ich ungläubig. Und wissen Sie was? Man lachte mich aus. Weil ich, als erklärte Schuhexpertin, noch gar nichts gehört hatte von dem neuen Schuh, den jetzt wirklich jeder haben wollte.

Also habe ich recherchiert. Erstens, diese Sandalen heißen FITFLOP. Sie machen einen - nun ja - fitter - und das ist definitiv gesünder als fetter zu werden, da sind wir uns wohl alle einig. Die britische Beauty-Expertin und Ex-Personal-Trainerin Marcia Kilgore hat sie gemeinsam mit Dr. Dave Cook design. Ursprünglich als Waffe gegen Cellulitis. Marcia bezeichnet Dr. Dave Cook meist einfach als "Barfuß-Wissenschaftler", aber er ist natürlich ein ernstzunehmender Forscher an der South Bank Universität in London.

Die FitFlop-Sandalen haben etwas, das Marcia ein 'eingebautes Fitnessstudio' nennt. Es befindet sich in der keilförmigen Mittelsohle der Schuhe, die die Beine auch noch echt gut aussehen lassen. Wenn man die Schuhe trägt passiert Folgendes: die Muskeln vom Po bis zu den Fußsohlen arbeiten mehr, so trainiert man diese Muskeln beim Gehen. Wissenschaftlich bewiesen, ehrlich!

Ich habe mich auch online schlau gemacht, macht man ja so heutzutage... Ich wollte sehen, was

Leute sagen, die schon FitFlop-Sandalen tragen. Es scheint dass Frauen (und sogar Männer) auf der ganzen Welt FitFlop-Sandalen getestet haben und jetzt schwärmen sie alle wie sehr die Schuhe bei allen

gelitten. Ich las weiter und stieß auf hunderte Krankenschwestern, Friseurinnen und Menschen die in ähnlichen Berufen oftmals stundenlang stehen müssen. Sie alle erzählten, dass FitFlop-

## FITFLOP TECHNOLOGY WORKS

Meine Lieblings-FitFlop-Sandale ist der Walkstar 3 in Fuchsia



### MITTLERE DICHTE

im Zehenbereich unterstützt eine konstante Gehgeschwindigkeit und Gangdynamik.

### NIEDRIGE DICHTE

im Mittelteil erzeugt eine Instabilität, womit die Beinmuskulatur bis zu 16% stärker beansprucht wird.

### HOHE DICHTE

im Fersenbereich dämpft den Aufprall bis zu 22% um die Gelenke zu entlasten

Kaufen Sie Ihre FitFlop Sandalen noch heute bei Ludwig Beck - München, Schuh Linse - Starnberg & Gauting oder Zalando, Tel.: 0800 240 10 20 oder [www.zalando.de](http://www.zalando.de). Besuchen Sie für mehr Informationen rund um FitFlop und den nächstgelegenen FitFlop-Händler [www.fitflop.de](http://www.fitflop.de)

möglichen unerklärlichen Fuß- und Beinproblemen geholfen haben. Ich habe von Menschen gelesen, die sich den Knöchel verstaucht hatten, solche die chronische Rückenschmerzen haben, oder geschwollene Beine, Plattfüße und arthritische Knie.

Es gibt massenweise Berichte darüber wie wunderbar es ist, endlich wieder vollkommen ohne Schmerzen zu sein. Einige FitFlop-Fans hatten z.B. jahrelang unter Fersensporn

Sandalen ihre schmerzenden Beine und den gestressten, unteren Rücken vom Schmerz befreit hätten. Hmmm!

Und dann war da Kylie Fitzgerald, die Höllenqualen litt "Vielen Dank, dass sie FitFlop-Sandalen entwickelt haben" schrieb sie "durch die Schuhe bin ich meine chronischen Rückenschmerzen und das Ischias-Syndrom beinahe komplett los. Ich habe 3 Paar FitFlop-Sandalen und habe sie in den vergangenen 5 Monaten jeden Tag getragen.

### ● VERBESSERUNG DER HALTUNG

Die biegsame Mitte der FitFlop-Sohle stellt die Balance des Trägers neu ein. Der Körper richtet sich richtig aus und die Haltung verbessert sich sofort.

### ● STOSSDÄMPFUNG

die Microwobbleboard™ Sohle der FitFlop-Sandalen ist im Fersenbereich speziell gepolstert und dämpft die Stöße beim Auftreten um bis zu 22 Prozent. Die Wirbelsäule wird viel weniger belastet.

### ● LINDERUNG VON RÜCKENSCHMERZEN

Studien bestätigen, dass eine Entlastung der Wirbelsäule durch das Neu-Ausrichten des Beckengürtels entsteht. Die Microwobbleboard™ Technologie führt damit zu einer deutlichen Linderung von Schmerzen an der Lendenwirbelsäule.

### ● FESTIGUNG UND STRAFFUNG

FitFlop-Sandalen aktivieren beim Gehen die Gesäß-Muskulatur. Auch die Bein-muskeln werden fester und straffer.

### ● TRAINING BEIM GEHEN

Beim Tragen von FitFlop-Sandalen wird die hintere Oberschenkelmuskulatur mehr beansprucht und das bei jedem Schritt. So wird diese Problemzone ganz einfach aber stetig trainiert.

### ● STEIGERUNG DES TRAININGS-EFFEKTS

Durch verschieden starke Dichten in der Sohle, arbeitet die Wadenmuskulatur mehr. Dadurch werden auch kleine Muskelgruppen rund um den Knöchel, die oft beim Training vernachlässigt werden, stärker trainiert. Physiotherapeuten und Osteopathen empfehlen deswegen FitFlop-Sandalen zur Rehabilitation nach Verletzungen.

### ● LINDERUNG VON FUSS-SCHMERZEN

die Microwobbleboard™-Sohle der FitFlop-Sandalen verringert den Druck auf die Fußsohle und hilft so viele Arten von Beschwerden zu lindern. Insbesondere solche, die durch Fersensporn entstehen.

Wenn ich sie an habe bin ich völlig schmerzfrei. Nochmals Danke, ohne die FitFlop-Sandalen hätte ich nicht überlebt."

Gestern abend trug ich meine mörderisch hohen Schuhe und als ich nach hause humpelte, wurde mir klar: Diese High Heels bringen meine Füße um. Also, bye-bye ihr Stiletto. Ich habe euch wirklich geliebt, aber diesen Sommer verlasse ich euch für ein paar modische und fußfreundliche Sandalen von FitFlop Also, welche Farbe und welchen Style soll ich mir nun kaufen? Ich brauche natürlich welche für tags und abends und für den Strand und, und, und...