

Wochenende



Auf dem Prüfstand: Fit durch Schritt und Tritt?

GEBURT

Komplikationen nach Kaiserschnitt

Frauen sollten sich nicht leichtfertig für einen Kaiserschnitt entscheiden, rät die Gynäkologin Birgit Seelbach-Göbel aus Regensburg. Zwar würden viele Kliniken heute mit dem Kaiserschnitt auf Wunsch werben. Allerdings hat dieser Nachteile. Nach einer Kaiserschnittgeburt ist das Risiko schwerer Komplikationen für die Mutter deutlich höher als nach einer normalen Entbindung. Nur wenn Kinder in Steißlage entbunden werden müssten, scheine der Kaiserschnitt mehr Sicherheit zu bieten, erläutert Seelbach-Göbel in „Eltern“. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes kamen 2007 29,3 Prozent der Kinder, die in einem Krankenhaus entbunden wurden, per Kaiserschnitt auf die Welt. Zehn Jahre davor lag der Anteil der Kaiserschnittgeburten nur bei 18,5 Prozent. (gms)

TREND FitFlops werben damit, den Body allein im Gehen zu straffen. „Geht das?“, fragten wir einen orthopädischen Schuhmacher. Ein Test.

Von Stefanie Söhnchen

Die ersten Sonnenstrahlen sind da. Und die lassen nicht nur auf den Sommer hoffen, sondern drängen auch unweigerlich, die Winterschlaffheit loszuwerden. Wie schön wäre es, wenn lästige Diäten und Abrackerei dafür nicht unbedingt nötig wären... Die neuen Schuhe der Marke FitFlop sollen angeblich jeden Spaziergang per se zum Fitnessstraining machen. Doch wie viel Fit und wie viel Flop stecken tatsächlich drin?

Heinz Wilhelm Quapp hält sich die Schuhe unter die Nase und atmet tief ein. Er schließt die Augen. „Meine Geruchsprobe sagt mir, dass hier keine gefährli-

chen Weichmacher verwendet wurden“, stellt der Orthopädie-schuh-Techniker aus Düsseldorf fest. Sogenannte Weichmacher werden beispielsweise Harzen zugesetzt, um sie elastischer zu machen.



Doch das ist nicht das Geheimnis der Marktneuheit. Rein äußerlich sehen die FitFlops den herkömmlichen Flip Flops sehr ähnlich. Doch die FitFlop-Kollektion trägt ein großes Versprechen mit sich herum, das über Designmakel wie „klobig“ und „unsexy“ hinweghelfen könnte: „Get a workout while you walk“ – zu Deutsch „Trainiere, während du gehst“ – steht auf ihrer Sohle.

„Durch den angerollten Absatz wird der Fuß weiter hinten aufgesetzt. Das führt zu einer stärkeren Beanspruchung der Fuß-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur“, erläutert Quapp und fährt am hinteren Ende des Schuhs entlang, das wie abgela-

fen aussieht. Theoretisch kann der Schuh also halten, was er verspricht. Vom Fuß bis in den Rücken hinein müsste die Muskulatur allein durchs Gehen in dem FitFlop angespannt, stärker durchblutet und somit gestrafft werden. Da sind sich Hersteller und Fachmann einig.

Quapp, der sonst orthopädische Schuhe fertigt, dreht und wendet die FitFlops. Er rückt dem angeblich fit machenden Schlappen gehörig auf den Schuh-Leib. Er biegt und drückt und fährt mit dem Finger durch das Fußbett. Dann zückt er einen Plastikfuß zur Veranschaulichung: „Die Sohle ist hinten ein bisschen höher als vorne. So wird der Mittelfuß nicht belastet“, stellt der Schuhmacher fest und deutet auf das Fußmodell. „Das bedeutet, dass nicht so bald Fußschmerz entsteht.“

Doch es gibt auch ein wenig

Flop im Fit: „Ein Problem ist der relativ dicke Steg“, sagt Fachmann Quapp. Er meint den Teil des Schuhs, der zwischen die große und die zweite Zehe geschoben wird. Der passt zwar schon dazwischen, könnte aber mit der Zeit unangenehm werden. „Nicht zu vergessen, dass das eine synthetische Sohle ist. Da schwitzt man“, gibt der Experte zu bedenken. Und wenn der Fuß nass ist, wird es schwierig, ihn unter das Textilband des FitFlop Walkstar zu schieben.

Doch auch wenn der Schuh im Schwimmbad ein Flop ist – auf anderen Wegen kann der Träger gestrafft dem Sommer entgegen gehen.

FitFlops gibt es ab 59,95 Euro. Alle derzeit erhältlichen Modelle finden sich im Netz unter www.colorway.de