



# Laufen & Co. ist das beste Rezept

Neue Einlage hilft  
bei Dauerbelastung und  
Bewegungsschmerz

*Sportlich aktiv sein – das ist keine Frage des Alters. Doch selbst bewegungsfreudige und trainierte Menschen stoßen an ihre gesundheitlichen Grenzen. Rücken- und Kniebeschwerden oder Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich sind schmerzhaft und bremsen die Freude an sportlichen Aktivitäten. Sensomotorische Einlagen helfen, Fehlstellungen und Fehlbelastungen zu korrigieren – bis hin zur Beschwerdefreiheit.*

## Muskulatur aktiv stimulieren

Harte, gleichförmige Böden, enges Schuhwerk, wenig Stimulation: Die moderne Lebenswelt lässt die Fußmuskulatur verkümmern, was negative Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat hat, oft verbunden mit Schmerz. Medizinische Erkenntnisse bestätigen die positiven Therapieerfolge durch sensomotorische Einlagen. Sie wirken über die Fußsohle, das Prinzip ist ähnlich dem des

Barfuß-Laufens: Der Körper erhält wieder gezielte Reize, die Stimulation aktiviert neue Muskelgruppen, die verbesserte Gesamtmuskelspannung stabilisiert den ganzen Körper. Alte Bewegungsmuster werden durchbrochen, Lasten neu verteilt, Fehlstellungen behoben. Dies hat positive Auswirkungen auf Gangbild, Haltung und Bewegungsapparat.

## Fit und schmerzfrei

Bewegung ist gut, so der wissenschaftliche Konsens. Dennoch leiden selbst viele Freizeitsportler an verschiedensten Beschwerden, vor allem unter höherer Dauerbelastung. Die Ursache liegt dabei zum einen in der fehlenden Stimulation des Fußes, zum anderen in den körperlichen Strapazen einer unnatürlichen Dauerbelastung. Ein Münchner Unternehmen hat sich deshalb der Entwicklung einer speziellen therapeutischen Einlage gewidmet, die genau diese Faktoren zu kompensieren versucht. Die Wirkungsweise der sogenannten MedAktiv-Einlage ist ähnlich der der herkömmlichen sensomotorischen Einlage. Zusätzlich liegt der Fokus auf den durch die sportliche

Aktivität stärker beanspruchten Zonen. Im Vor- und Mittelfußbereich findet eine intensive Stimulation statt, während der Rückfußbereich sanft gedämpft ist und einer höheren Dauerbelastung standhalten kann. So entsteht Schritt für Schritt eine verbesserte Haltungssteuerung ohne Bewegungsschmerz für mehr Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit.

### INDIKATIONEN für MedAktiv-Einlagen

- Muskuläre Dysbalancen
- Belastungsabhängige Rückenschmerzen
- Beinachsen-Fehlstellungen
- Muskulär bedingter Beckenschiefstand
- Runner's Knee
- Fersensporn
- Schienbeinkantensyndrom
- Patellaspitzensyndrom

*Erfolgreiche Schmerztherapie: Eine neue sensomotorische Einlage hilft bei Dauerbelastung und Bewegungsschmerz.*



## Effiziente Ursachenbehandlung

Sensomotorische Einlagen helfen, Symptome zu behandeln, vor allem aber die Ursachen zu beheben. Die am häufigsten betroffenen Körperregionen sind Fuß, Knie, Becken und Rücken. Am Fuß bewirkt die neue MedAktiv-Einlage eine intensive Stimulation und behebt oder verhindert Fehlstellungen und Funktionsstörungen. Außerdem wird die Standfestigkeit durch ein verbessertes Gleichgewichtsgefühl verbessert. Durch muskuläre Stabilisierung und Dämpfung wirkt die Einlage positiv auf sämtliche Beschwerden rund um das Kniegelenk. Das Becken bereitet meist durch eine Schiefstellung Probleme. Diese kann durch das Tragen der Einlagen behoben werden, da die Gesamtmuskelaktivierung fehlgesteuerte Muskelzüge, und damit das Becken, wieder ins Lot bringt. Auch im gesamten Rückenbereich wirkt die Einlage Fehlbelastungen entgegen: Der aktivierte Energiefluss zwischen Fußsohle und zentralem Nervensystem beseitigt Dysbalancen der Rückenmuskeln und entlastet Bandscheiben und Wirbelgelenke.

## Laufen & Co.

MedAktiv-Einlagen sind nicht nur für Jogger entwickelt. Zwar ermöglichen sie dem Läufer eine optimale Aktivierungsstufe. Das heißt, durch eine höhere Muskelspannung wird eine höhere Dynamik erzielt, der Sportler kann schneller und ausdauernder laufen. Korrekte Muskel- und Gelenkstellung ermöglichen dabei Schmerzfreiheit bei längerer Beanspruchung. Aber auch für andere Sportarten können therapeutische Einlagen sinnvoll sein. Bei Golfern zum Beispiel gewährleistet die Einlage eine optimale Körperspannung, die wiederum für einen optimierten Bewegungsablauf beim Schlag sorgt. Auch Radsportler können von der Einlage profitieren: Trotz eingezwängtem und punktuell belastetem Fuß, wird die Fußsohle stimuliert und die gesamte Körpermuskulatur aktiviert. Die Versorgung mit einer therapeutischen, sensomotorischen Einlage bietet sich daher nicht nur für ausdauernde, natürliche Bewegungsabläufe wie z. B. das Laufen, Walken oder Joggen an, sondern ganz besonders auch für einseitig belastende Sportarten.

## Wirksame Sturzprophylaxe

Als weiteres Einsatzgebiet für die neue Einlage hat sich die Sturzprophylaxe bewiesen. Die Ursachen für Stürze liegen meist in mangelnder Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit, also in sensomotorischen Defiziten. Vor allem ältere Menschen leiden zusätzlich unter verschlechterter Fußsensorik, spüren weniger, die Füße fühlen sich taub an. Reize müssen also verstärkt werden, um Stimulation zu initiieren. Hier greift die neue therapeutische Einlage: Die Stimulation findet besonders intensiv im Vorfuß- und Zehenbereich statt, wo die meisten Rezeptoren der Fußsohle sitzen.