

Mit Trigger Moving zum gesunden Gehen

29.04.2019, 13:57 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Modern Natura*



Dr. Lanz Trigger Moving

Fangocur Dr Lanz TriggerMoving Einlegesohlen

Die Schuheinlagen, die den Fuss informieren, wie er sich bewegen soll

Wir stehen täglich auf unseren Füßen - insgesamt ca. 50% unseres Lebens. Doch erst, wenn sie schmerzen, nehmen wir unsere Füße auch wahr. Die häufigste Ursache für Schmerzen sind sogenannte Fussfehlstellungen, wie Senkfüße, Spreitfüße oder Knickfüße. Solche Fehlstellungen, auch wenn sie geringen Ausmasses sind, machen sich in der gesamten Muskel- und Knochenkette bemerkbar. Die Lösung lautet: Training der Muskulatur.

Keine Krücken, sondern Trainingsgeräte

Verteilung der Bewegung auf den gesamten Körper ist der Schlüssel für einen gesunden und funktionsfähigen Bewegungsapparat. Noch bis heute hält sich aber leider teilweise die Meinung, dass man Fussfehlstellungen durch "Ruhigstellung" behandeln kann. Sie kennen sicher die sogenannten "angepassten Einlagen". Damit zwängt man den Fuss in eine unnatürliche, statische Haltung. Das Resultat ist, dass die Muskulatur keine Impulse bekommt. Damit kann sich der Körper auch nicht mehr optimal bewegen, da er keine entsprechenden Informationen von der Fusssohle erhält.

Weg von der Fussform, hin zur Fussfunktion

Die neue Generation von Einlagen funktioniert propriozeptiv. Das bedeutet, dass die Einlagen über Muskelkettenendpunkte an der Fusssohle natürliche Bewegungsmuster aktivieren bzw. triggern. Dabei handelt es sich also quasi um Hilfe zur Selbsthilfe. Medizinisch gesprochen handelt es sich um die gezielte Beeinflussung der Muskelaktivität über die Propriozeptoren der Fusssohlen, um damit eine schrittweise Normalisierung der Körperhaltung zu erreichen. Die Fusssohlen haben eine herausragende Rolle, da sie im Stehen und Gehen die einzige Körperoberfläche mit Druckkontakt zum Boden sind. Nur über diese sehr geringe Fläche wird der Körper informiert, wie das Bewegungssystem gegen die Schwerkraft wirken muss.

Und diese Lauffläche packen wir in starre Schuhe mit starren Einlagen. Wir gehen nicht am Boden, sondern in Schuhen. Damit verlieren wir im Laufe der Zeit die Informationen, die wir beim Barfussgehen im Gelände erlernt und im Gehirn abgespeichert haben sollten.

TriggerMoving - die patentierte, propriozeptive Einlage von Dr. Lanz

Der international wirkende Orthopäde und Sportarzt, Dr. Eduard Lanz, betreute als Teamarzt mehrere Nationalmannschaften (zur Zeit ist er beim Tennis Davis Cup Nationalteam von Österreich aktiv) und wurde dabei immer mit der Problematik von Schuheinlagen in Sportschuhen konfrontiert. Im Spitzensport ist es ungleich wichtiger, dass die Fusssohle möglichst viele Informationen an den Bewegungsapparat weitergibt und optimale Bewegungen triggert. Mehrere Jahre Entwicklungszeit mit Bewegungsanalysen und wissenschaftlichen Studien führten schliesslich zur Dr. Lanz Schuheinlage mit propriozeptiver Wirkung - noch lange, bevor dieses Thema in aller Munde war. Seine umfassenden Kenntnisse sowohl im Spitzensport, als auch in seiner täglichen Arbeit als Facharzt für Orthopädie mit Patienten, flossen dabei in die Entwicklung dieser patentierten Schuheinlage ein. Inzwischen haben tausende Patienten diese Einlage täglich im Einsatz und die nachträglichen Befragungen der Patienten sprechen für sich. Die überwiegende Mehrheit spricht von "einer Besserung" bzw. "einer Linderung" der Beschwerden innerhalb kürzester Zeit.

TriggerMoving von Dr. Lanz ist keine orthopädische Stütze des Fusses, sondern ein Trainingsgerät, welches die natürliche Bewegung des Fusses wie beim Barfusslauf fördert und zur Behandlung und Prophylaxe schmerzhafter Funktionsstörungen des Fusses dient.

Patentierte, propriozeptive Einlagen
Behandlung und Prophylaxe schmerzhafter Funktionsstörungen des Fusses
Passen in jeden Schuh
Für Strassenschuhe und Sportschuhe erhältlich
Waschbar (Handwäsche)

TriggerMoving Comfort - zur Behandlung und Prophylaxe schmerzhafter Funktionsstörungen des Fusses

Diese Einlagen sind optimal für alle Strassenschuhe. Sie sind etwas dünner und nicht rutschfest. Bei Bedarf können die Einlagen auf einfache Weise im Vorderfussbereich mit der Schere leicht angepasst (zugeschnitten) werden. In den Grössen 35-47 erhältlich.

Bei welchen Problemen hilft TriggerMoving?

Folgende Probleme sind Zeichen einer Funktionsstörung, welche durch TriggerMoving unterstützend vermieden und behandelt werden können:

Fussfehlstellungen (Spitzfuss, Senkfuss, Knickfuss und Klumpfuss)
Zehenfehlstellungen (Hallux Valgus, Hammerzehen)
Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur
Verspannungsbedingte Kopfschmerzen
Fersenspornprobleme
Rotationsfehlstellungen der Beine
Funktionelle Beinlängendifferenz
Beckenschiefstand
Skoliosen
Hyperlordosen oder Hyperkyphosen der Wirbelsäule

TriggerMoving ist waschbar (Handwäsche) und in den Grössen 35-47 erhältlich. Die Schuheinlage passt in beinahe jeden Schuh. Aus Sportschuhen müssen sie lediglich die Schuheinlage herausnehmen und TriggerMoving einsetzen. Bei allen anderen Schuhen einfach das Fussbett (falls vorhanden) herausnehmen und TriggerMoving einsetzen. Bei Bedarf kann

die Einlage auf einfache Weise im Vorderfussbereich mit der Schere leicht angepasst (zugeschnitten) werden.

Wie wirkt TriggerMoving?

Die Wirkung ist propriozeptiv

Über Muskelkettenendpunkte an den Fusssohlen werden aktivierende oder hemmende Reaktionen für die Körperstatik propriozeptiv eingeleitet. Das heisst, die Einlage informiert über den Fuss den Körper und schafft einen muskulären Ausgleich durch einen aktivierenden Reiz für hypotone Muskelketten und einen deaktivierenden Reiz für hypertone Muskeln.

Die Wirkung ist aktiv

Durch das gezielte Platzieren von Plättchen an bestimmten Stellen der kurzen Fussmuskulatur im Vorfussbereich wird diese direkt zur Verbesserung der Fussstatik stimuliert. Für den Abstoss wird die Verriegelung des Fussgewölbes eingeleitet und der Abdruck über das Quergewölbe von der Grosszehe auf die 2. bis 5. Zehe verlagert.

Die Wirkung ist passiv

Durch die passive Hebelveränderung im Fersen- und Mittelfussbereich der knöchernen (ossären) Strukturen werden Sehnenansätze sowie Fuss- und Unterschenkelmuskulatur entlastet. Durch die Ferseninnenranderhöhung und Mittelfussaussererhöhung wird die Dämpfungsbewegung passiv geführt und der Schritt über eine Bewegungskette abgefedert.

Die Wirkung ist zentrierend

Durch die Rutschfestigkeit der Oberfläche (TriggerMoving ProSport) bleibt der Fuss auch bei Seit- und Sprungbewegungen auf der Sohle zentriert. Subjektiv spürt man das als verbesserten Fersensitz und objektiv wird die Hornhaut- und Blasenbildung vermindert.

Die Wirkung ist isolierend

Zum Schutz des Fusses gegenüber unterschiedlichsten Böden und Belastungen dient der Aufbau mit zwei verschiedenen Materialien für Funktion und Dämpfung.

Sportarzt-Tipps für das Gehen und Laufen:

Vor jedem Sport das Aufwärmen mit langsamen Dehnungsübungen beginnen.

Beim Gehen und Laufen kurzen Armschwung, um den Schritt zu verkürzen, damit die Hebelwirkungen des Schuhs nicht zu lange auf den Fuss wirken. Das Laftalent erkennt man wie das Radfahrtalent daran, dass es auch beim langsamen Gehen und Fahren mit hoher Frequenz agiert.

Bei jedem Schritt sollte dem Nachlaufenden oder Gehenden die eigene Sohle gezeigt werden.

In der Streckbewegung an die Gesässmuskulatur denken bzw. diese aktivieren, da sie sowohl die Lendenwirbelsäule entlastet, als auch die Kniegelenke stabilisiert.

Rechtlicher Hinweis:

fangocur-Produkte sind kein Ersatz für eine von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorgeschlagenen medizinischen Behandlung.

Preis: 39,80 Euro

<https://www.modern-natura.de/de/fangocur-dr-lanz-triggermoving-einlegesohlen.html>

Portrait

Modern – Natura: Schweizer Online Shop

Traditionelle Naturheilkunde begegnet modernem medizinischem Wissen, für ein gesteigertes Wohlbefinden.

Prädestiniert zum Zwecke einer ganzheitlichen modernen Ernährungszuführung, welche für Ausgewogenheit und Vitalität sorgen kann.

Modern-Natura nutzt neue und moderne Herstellungsverfahren, um analytisch unbedenklich bewährte und neue Produkte zu produzieren. Herstellung und Abfüllung, der Einkauf von Rohstoffen, unterliegen strengsten Richtlinien, weil wir für unsere produzierte Qualität leben.

Modern - Natura nutzt die halbautomatische Verkapselung, von eigens hergestellten Produkten und kann somit vegan und ohne Trennmittel beste Qualitätsprodukte produzieren. Die Dosierung der Produkte wird in Absprache mit fachspezifisch ausgebildeten Spezialisten ermittelt, sodass die Produkte ein höchstmögliches Mass an sinnvollen Inhaltsstoffen enthalten.

News-ID: 1046872 • Views: 778 (Stand: 06.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1046872/Mit-Trigger-Moving-zum-gesunden-Gehen.html>