

# Sport

## Wie sinnvoll sind Sporteinlagen?

**Hilfe für verletzte Sportler** Einst galten sie als notwendiges Übel, mittlerweile werden sie gar zur Leistungsoptimierung genutzt: Sporteinlagen sind allgegenwärtig. Doch nicht alle befürworten sie in gleichem Masse.

Emil Bischofberger und  
Christian Brünger

Sporteinlagen können ein Business sein: Der Beweis dafür steht am Dorfeingang von Einsiedeln, in Form eines sechsstöckigen Geschäftshauses. Es ist der neuste Wurf der Familie Kryenbühl, die mit ihrem Unternehmen Swissbiomechanics in den vergangenen Jahren eine Grösse der Branche geworden ist.

Der Bau ist auch ein Beweis dafür, wie sehr sich die Schuheinlage generell von ihrem einstigen Image entfernt hat. Orthopädische Einlagen, wie sie im Fachjargon heissen, gibt es schon seit Jahrzehnten. Nur haftete diesen bis vor einigen Jahren ein Stigma an: Schuheinlagen waren etwas für Leute mit schweren Fussfehlstellungen. Zumal sie wegen ihres Volumens meist nur in klobigen Schuhen tragbar waren.

Doch neue Materialien machten es möglich, viel dünnere und leichtere Einlagen zu bauen. Heute passen sie in praktisch jedes Schuhmodell. Somit können schmerzhaft Fehlstellungen korrigiert oder schlicht die Beinachsen optimiert und damit die Leistungsfähigkeit erhöht werden. Dies interessiert vor allem die ambitionierten Sportler.

Diese Entwicklungen haben Sporteinlagen attraktiv gemacht – oder ihnen zumindest die Unattraktivität genommen. Dazu kommt, dass Einlagen bei den Krankenkassen breit anerkannt sind. Die rund 400 Franken für ein Paar werden von den meisten Zusatzversicherungen übernommen.

In Einsiedeln zeigt sich auch exemplarisch die moderne Vermarktung. Swissbiomechanics hört sich nun einmal dynamischer an als Orthopädie-Fachgeschäft. Wobei die Kryenbühls – drei Söhne leiten mittlerweile das einst vom Vater gegründete Geschäft – viel mehr als nur Sporteinlagen produzieren, sie bieten auch komplexe Bewegungsanalysen und eigene Massschuhe an. Einsiedeln ist einer von acht Standorten in der Deutschschweiz, meist sind diese in eine Sportklinik integriert.

Dass Swissbiomechanics die Arbeit nicht ausgeht, hängt stark mit dem Bewegungsdrang der Bevölkerung zusammen. Besonders im Laufsport sind Verlet-



Individuell angepasst: Sporteinlagen korrigieren Fehlstellungen des Körpers. Foto: Andrea Zahler

zungen oder Überlastungen zahlreich, rund ein Drittel aller Läufer kämpft durchschnittlich damit. Die häufigsten drei Probleme: das sogenannte Runner's Knee, das Schienbeinkantensyndrom sowie Achillessehnenentzündungen.

### Für hoffnungslose Fälle

Oft rät der Arzt zu einer Sporteinlage, weil viele Laufbeschwerden von Fussfehlstellungen her rühren. Christian Kryenbühl sagt: «Alle Beschwerden bis zum Knie lassen sich effizient mit einer Einlage korrigieren. Je weiter oben im Körper die Beschwerden sind, desto komplexer ist die Korrektur.» Was wiederum der Grund ist, warum er zusätzlich für eine Bewegungsanalyse plädiert, die dann digital aufgearbeitet wird.

Die Digitalisierung ist generell eines der Themen von Swissbiomechanics. Am Hauptsitz wirkt die Einlagenherstellung im Erdgeschoss mit den verschiedenen

Fräsen und Schleifmaschinen fast schon industriell. Weitere Schritte sollen folgen. Dafür wurde ein Programmierer eingestellt. «Ziel ist es, Einlagen mithilfe von künstlicher Intelligenz herzustellen», sagt Kryenbühl.

Laurent Hoffmann würde es angesichts einer solchen Aussage schaudern. Der 57-Jährige sieht sich ganz und gar als Handwerker, der viel Handarbeit vornimmt. Hoffmann ist eine prägnante Figur in der Einlageszene – wegen der vielen Top-Leichtathleten, die bei ihm Rat suchen, und seiner direkten Art.

Bereits seit 30 Jahren fertigt er Sporteinlagen. Mit seinem Unternehmen Numo Systems ist er in einem Industriequartier in Dietikon angesiedelt. Hoffmann erarbeitete sich den Ruf, auch für hoffnungslose Fälle eine Lösung zu finden. Am liebsten würde er jedoch jedem Läufer ein Paar Sporteinlagen anfertigen. Denn er findet, die Einlage sei das beste Mittel, das Verletzungsrisiko

zu minimieren. Zwar hat Numo wie Swissbiomechanics eine Sprintbahn mit vielen Infrarotkameras für die Bewegungsanalyse installiert. Hoffmann betont aber lieber das orthopädische Handwerk: «Daten helfen bei der Diagnostik. Der grosse Teil der Arbeit erfolgt jedoch über Hände und Daumen.»

Hoffmann vertritt sehr pointierte Standpunkte. Innert weniger Sätze kanzelt er die ganze Laufschuhindustrie ab: Weich gedämpfte Schuhe und jene mit wenig Differenz zwischen Ferse und Vorfuss, wie sie derzeit im Trend sind? «Das ist der komplett falsche Ansatz.»

Die weiche Dämpfung mache den Fuss instabiler, die verminderte Sprengung bringe den Fuss in eine unnatürliche Position. «Aber die Hersteller interessiert es gar nicht, ob sich jemand in ihren Laufschuhen verletzt. Sie sind Modeprodukte. 80 Prozent der verkauften Schuhe werden nie für Sport gebraucht», sagt er.

Drei Gruppen von Läufern haben sich bei Hoffmann als Kunden herauskristallisiert: Neu- oder Wiedereinsteiger, die mit 10 bis 20 Kilometer pro Woche starten – und sich rasch überfordern. Die zweite Gruppe sind die Ambitionierten mit wöchentlich 45 bis 80 Laufkilometern – «die sind sehr anfällig, da bei ihnen der Ehrgeiz zunimmt, sie mehr und härter trainieren». Die dritte Gruppe sind Spitzenathleten, für die Hoffmann Standardschuhe mit komplett individualisierten Sohlen ausstattet.

### Ryffels Gegenposition

Die Sporteinlagen richten die Achsen im Körper gerade und korrigieren Fehlstellungen – so weit die Lehre. Lassen sich diese Fehlstellungen aber nicht auch mit gezieltem Krafttraining beheben? Hoffmann winkt ab: «Keine Chance», sagt er. Erstens wollten alle immer mehr und weiter laufen. Obwohl zweitens kürzere Trainings für den Durch-

schnittsläufer besser wären – nach 45 Minuten Belastung beginne der Körper zu ermüden.

Die Gegenposition vertritt einer der bekanntesten Schweizer Läufer: Markus Ryffel ist in seinem Leben bereits 200'000 Kilometer gelaufen. Abgesehen von einer achtmonatigen Periode nach einer Überbelastung stets ohne Sporteinlagen. Er sieht die Einlagen so, wie sie früher wahrgenommen wurden: «Für mich sind sie wie Krücken – weil sie keinen Trainingseffekt haben.» Für Ryffel sind sie eine Therapieoption, niemals aber eine mittel- oder langfristige Lösung.

Pointiert sagt er: «Man kann sich nicht von jedem Problem loskaufen.» Vielmehr propagiert er, was Hoffmann als wenig zweckdienlich erachtet: Krafttraining, Rumpfstabilisation, Gymnastik. «Für Hobbyläufer braucht es zwei bis drei solcher Trainings à 20 Minuten pro Woche in Form von Hausaufgaben, für Profis gehören sie wie Zähneputzen zum Alltag.»

Einer Meinung sind Ryffel und Hoffmann hingegen beim Thema Laufschuhkauf. Ryffel plädiert dafür, «viel besser in sich hineinzuhorchen und zu spüren, ob ein Schuh nach der Fussanalyse wirklich passt». Hoffmann sagt: «Der Komfort ist wichtig. Aber er ist nicht der einzige Faktor.» Das hiesse in der Konsequenz, sich eher für das unspektakuläre statt das aufregende Modell zu entscheiden, jenes mit ganz konventioneller Dämpfung, ohne neue und aufregende Gadgets.

Es ist ihr Plädoyer für eine vertiefte Auseinandersetzung der Läufer mit dem Thema Schuhe. Dazu zählen das Ausprobieren und Sichberatenlassen. Schnell das schönste Modell online zu bestellen, halten sie gerade bei Laufnovizen für den falschen Ansatz. Doch Hoffmann ist angesichts des Kaufverhaltens vieler Läufer skeptisch: «Ein normaler Schuh verkauft sich schlecht, weil er zu normal ist, keine Geschichte hat. Die Leute stehen auf Marketing.»

Und weil viele Läufer lieber Marketing kaufen, sind sie immer wieder auf die orthopädische Arbeit von Kryenbühl oder Hoffmann angewiesen. Darum sagt Laurent Hoffmann: «Je schlechter die Schuhe, desto grösser ist die Nachfrage bei uns.»

## Sforza erhält einen Vorgeschmack auf das, was ihn beim FC Basel erwartet

**Vorstellung des Trainers** Präsident Bernhard Burgener erklärt die Wahl von Marcel Kollers Nachfolger – und macht eine klare Ansage.

Bei seinem ersten offiziellen Auftritt als Trainer des FC Basel hat Ciriaco Sforza erfahren, was in den nächsten Monaten auf ihn zukommen dürfte. Während der Trainer bei seiner Vorstellung immer wieder tapfer betonte, dass er sich auf die neue Aufgabe freue, richteten sich die meisten Fragen an den Präsidenten, an Bernhard Burgener.

Der Verein hatte vor der Pressekonzferenz explizit darauf hingewiesen, dass die Themen «rein sportlicher Natur» seien. Aber nach den jüngsten Entwicklungen dürfte jedem beim FCB klar gewesen sein, dass dies nicht

einzuhalten ist. Rund um den Club gibt es so viele dringliche Fragen, dass nicht einmal der Name des neuen Trainers dafür sorgen kann, dass der Fokus für einen kurzen Moment nur auf dem sportlichen Bereich liegt.

### «Professionelle Suche»

Im Rahmen der Trainerfindung sind in den vergangenen Tagen sowohl Sportdirektor Ruedi Zbinden als auch U-21-Trainer Alex Frei von ihren Ämtern zurückgetreten. Beide aus einem gewissen Unmut über das Vorgehen des Vereins. Aber Burgener erklärte bei der Sforza-Präsen-

tation, dass es sich seiner Meinung nach trotzdem um eine «professionelle Suche» nach dem Nachfolger von Marcel Koller gehandelt habe.

Er habe zusammen mit vier weiteren Personen die Kandidaten evaluiert, am Sonntag sowie am Montag habe man die entsprechenden Gespräche geführt. «Wir haben uns die Kandidaten angeschaut und uns für denjenigen entschieden, der sich am besten präsentiert hat», sagte Burgener. Das war Ciriaco Sforza. Dieser musste bei seiner Vorstellung die meiste Zeit mit anhören, wie Burgener zu den

unterschiedlichen Problemen des Vereins Stellung nahm: Zu den Rücktritten von Zbinden und Frei. Zu den Rücktrittsforderungen der Fans in Richtung des Vorstandes. Zu der nicht gezahl-



«Wir brauchen keinen Krieg»: Ciriaco Sforza. Foto: Freshfocus

ten Miete für das Stadion. Angesprochen auf seine Arbeit in Basel sagte Sforza aber einen bemerkenswerten Satz: «Wir brauchen keinen Krieg und keine schlechte Stimmung. Wir müssen zusammen eine Gewinnermentalität haben.» Es klang ein bisschen wie eine Bitte für seine künftige Arbeit.

Über die konkreten Pläne mit der Mannschaft wollte Sforza noch nicht sprechen, es sei auch eine Frage des Respekts gegenüber seinem Vorgänger. Es gehe für den FCB jetzt erst einmal um den Cupfinal am Sonntag gegen die Young Boys. Sforza wird da-

rum auch nicht im Stadion anwesend sein und erst nächste Woche eingreifen.

Aber alleine diese ersten knapp 50 Minuten als Trainer der Basler dürften Ciriaco Sforza einen kleinen Vorgeschmack gegeben haben, dass es beim FCB derzeit um sehr viel mehr geht als nur um die sportlichen Resultate. Und trotzdem ist der Druck auf den Neuen, der aus der Challenge League zum FCB stösst, ziemlich gross: Trotz des dritten Platzes in der Liga gab Burgener den Meistertitel als Ziel aus.

Tilman Pauls