



Startseite Gute Praxis Datenbank Gute Praxis

---

Praxisbeispiel

## **Gesundheitsschuhe ein ungewöhnlicher Einstieg zur Änderung des Gesundheitsverhaltens**

**Rückenbeschwerden können viele Ursachen haben. Entsprechend vielfältig müssen die betrieblichen Antworten darauf sein. Ein schwäbisches Unternehmen hat gute Erfahrungen mit speziellem Schuhwerk für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gemacht. Eine Studie belegt positive Effekte dieses niedrigschwelligen Einstiegs in gesundheitsbewusstes Verhalten.**

Das schwäbische Unternehmen S&B Systemtechnik montiert im Auftrag anderer Unternehmen Komponenten und technische Geräte zusammen, von der Präzisionsmontage bis zu Verpackung und Versand. Die Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens hängt von der Einhaltung hoher Qualitätsstandards ab, welches gleichzeitig qualifiziertes Personal und gute Arbeitsbedingungen bedingt.

So wurden die unterschiedlichen Büro- und Montagearbeitsplätze durch höhenverstellbare Schreib- und Montagetische und auch durch ergonomische Arbeitshilfen optimiert. Dennoch konnten nicht alle rückenbedingten Beschwerden ausgeräumt werden. Diesen unbefriedigenden Zustand wollte das Unternehmen nicht hinnehmen und hat sich beraten lassen.

Die vorgeschlagene Maßnahme überraschte auf den ersten Blick. Mit der Einführung von sog. MBT-Schuhen (MBT = dt. Masai-Barfuß-Technologie) soll den einseitigen Überlastungen und Verspannungen vorgebeugt werden. Durch das Tragen der Spezialschuhe nach einem speziellen Trageplan wird die gelenknahe Muskulatur gezielt gestärkt.

Eine Einweisung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort für den korrekten Einsatz der „Trainingsgeräte“ wurde von MBT-Instruktoren (speziell geschulte Personen aus medizinischen Berufen, häufig Physiotherapeuten) abgehalten.

Wissenschaftlich wurde diese Maßnahme von der meisterleistung Bewegung und Coaching GmbH begleitet. Die Ergebnisse belegen, dass sämtliche Probanden gesundheitsfördernde Effekte verspürten und alle abgefragten Bereiche wie psychisches und physisches Wohlbefinden positive Tendenzen aufwiesen. Die Schuhe eignen sich somit auch als Instrument zur Steigerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens von Mitarbeitern.

Das überzeugte dann auch den Sicherheitsingenieur, der auf eine erhöhte Verletzungsgefahr aufgrund des erhöhten und instabilen Schwerpunkts hinwies, die sich aber nicht bestätigte.

Mit den Gesundheitsschuhen wurde nicht nur eine neue Gangart eingeführt, es konnten vor allem auch Mitarbeiter für das Thema Rückengesundheit interessiert werden, die für Präventionsmaßnahmen wie eine Rückenschule nicht zu motivieren waren. Unbewusst wird so das Tragen von Gesundheitsschuhen Ausgangspunkt zur Änderung des Gesundheitsverhaltens und damit zur Stärkung der Mitarbeitergesundheit.

### **Ergebnisse**

- Reduktion von Rückenschmerzen und damit einhergehende Arbeitsausfälle
- Steigerung des subjektiv wahrgenommenen Wohlbefindens

verbessertes Körpergefühl und damit Steigerung der Arbeitsmotivation und  
-zufriedenheit

positive Entwicklung des Arbeitsklimas

### **Erfolgsfaktoren**

niederschwelliges Angebot auch für 'Unmotivierte'  
Einstiegsworkshop mit Experten  
interner Ansprechpartner / Koordinator für die Maßnahme  
Beteiligung und Engagement der Unternehmensleitung

### **Hemmende Faktoren**

hohe Anfangsinvestition

### **Weiterführende Informationen**

[Ergebnisse der Evaluationsstudie](#)

[Mehr über MBT-Schuhe](#)

[Zur Gesamtübersicht aller Beispiele Guter Praxis](#)

---

**Steckbrief**

---

**Themen:**

Betriebliche Gesundheitsförderung  
Ergonomie / Arbeitsmittel / Ausstattung  
Unternehmenskultur / Betriebsklima

**Branchen:**

Maschinenbau allg.

**Region:**

Baden-Württemberg

**Unternehmensgröße:**

Mittelständisches Unternehmen

**Profitierende Mitarbeiter:** 50

---

**Kontakt**

---

**Ansprechpartner im Unternehmen:**

Björn Schweizer  
S&B Systemtechnik GmbH & Co. KG  
Ringstraße 30  
70736 Fellbach  
Tel.: 0711 - 510 993 30  
[info@s-und-b.de](mailto:info@s-und-b.de)  
<http://www.s-und-b.de>

**Kooperationspartner:**

Christian Bauer  
Geschäftsführer  
meisterleistung Bewegung und Coaching GmbH  
Heilbronner Straße 165  
70191 Stuttgart  
Tel.: 0711 - 28 43 010  
[info@meister-leistung.com](mailto:info@meister-leistung.com)  
<http://www.meister-leistung.com>