

# Laufschuhe – die Qual der Wahl!

Was muss ich beachten und wie kann ich meine Laufschuhe optimieren



Von Peter Wimmer

Der Laufsport bietet jedes Jahr eine unbegrenzte Anzahl an neuen Modellen, die jeden Läufer optimal bedienen soll. Aber, es ist nicht so einfach wie es scheint. Die großen Sportschuhfirmen werben mit revolutionären Neuerungen die nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen bahnbrechende Vorteile für den Laufsport bringen sollen. Wenn man jedoch mal die letzten Jahrzehnte etwas genauer betrachtet, dreht sich vieles im Kreis. Fersensprengungen werden höher, niedriger und dann wieder höher, die Materialien wechseln oft im Jahresrhythmus von fest auf weich, Absatz- und Sohlenkonstruktionen von schmal auf breit, dann mal zur Abwechslung innen breit und außen schmal, um im nächsten Jahr wieder auf schmal oder breit zu wechseln. Dabei entstehen oft mehr oder weniger zufällige Konstruktionen, die sicher für den einen oder anderen Läufer typen passen, aber häufig an der breiten Gruppe im Laufsport vorbei geht. Hat man endlich mal seinen Laufschuh gefunden und möchte sich das gleiche Modell nachkaufen, kann es sein, dass das Modell „XS 9.0.“ fast nichts mehr mit dem Nachfolgemodell „XS 10.0.“ zu tun hat. Man muss schon sehr genau schauen und testen um möglichst nah an sein erträumtes Gefühl heranzukommen. Interessant ist, dass die großen Entwicklungsexperten immer wieder die vorhergehenden Jahre als Irrwege bezeichnen und Ihre neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse als bahnbrechende Richtung für die Zukunft verkündigen – um diese dann, ein oder zwei Jahre später wieder zu verteufeln. Ein Vorteil für die Sportindustrie aber Nachteil und Verunsicherung für die Laufsportler.

Der falsche Laufschuh kann viele Probleme und Beschwerden verursachen!

Für die Läufer ist es daher nicht einfach, sich alleine, auf diesem riesigen Markt zu Recht zu finden. Eine erfahrene Laufschuhberatung ohne „Markendenken“ ist sicher die bestmögliche Hilfe. Wenn man schon läuft bringt man meist schon Erfahrungen und Gefühl, für die gewünschten Eigenschaften der neuen Schuhe mit. Die bisherigen Laufschuhe ruhig zum Kauf mitnehmen da die getragenen Konstruktionseigenschaften und eventuellen „Ablaufspuren“, dem Fachmann wichtige Hinweise und Aufschlüsse geben, den richtigen Schuh auszuwählen. Bei den Laufschuhen geht es nicht nur um die Passform. Die Fußformen von normal, schmal und breit bis hin zur schmalen Ferse mit breitem Vorfuß – alles ist möglich aber trotzdem nicht immer leicht zu finden. Zudem spielt das Trägergefühl eng, schmal oder eher doch etwas weiter, eine entscheidende Rolle, um zu seinem Wohlfühlgefühl zu kommen. Eines kann man jedoch sicher empfehlen, ja keine zu kurzen Schuhe. Ist der Schuh zu kurz und die Zehen stoßen an oder müssen Krallen, sind Probleme und Gelenkschädigungen im Vorfußbereich vorprogrammiert. Wo Werbemäßig immer noch das Hauptaugenmerk liegt, sind die Dämpfungselemente, die mal kurzfristig durch die Huldigung der Barfuß-Technologie fast

verschwunden waren aber momentan wieder voll im Trend und Aufschwung sind. Dem Ideenreichtum sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Der Bedarf an Dämpfung im Laufschuh, ist recht unterschiedlich, so manche Sportler bevorzugen vom Gefühl her eine weichere, andere eine mittlere oder festere Sohlenkonstruktion. Die Dämpfung kann für den gelaufenen Untergrund, hart (z.B. Asphalt) oder weich (z.B. Wald) von Vorteil sein aber vor allem für den Laufstil und den körperlichen Konstitutionen der Läufer. Fersnläufer, die einen härteren Auftritt haben, sollten mehr Wert auf Dämpfung legen, Mittelfuß- oder Vorfußläufer mit intaktem Fußgewölbe, können ohne weiteres eine etwas weniger dämpfende oder härtere Variante bevorzugen.

Das Körpergewicht spielt natürlich bei der Auswahl der Weichheit (wird in Shorehärten gemessen) eine entscheidende Rolle. Schwerere Läufer sollten keine zu weichen und leichten Schuhe wählen, da diese sich beim Kauf unglaublich „softig“ und „wie auf Wolken“ anfühlen, aber häufig sehr schnell aus der Form kommen und zudem die oft notwendige Stützfunktion verlieren. Dämpfungselemente können jedoch auch sehr negative Auswirkungen auf die Funktion des Laufschuhs haben. Das Zusammenspiel von weich und hart bringt meist eine schnellere Materialermüdung des weicheren Parts und folglich immer mehr Dominanz für den festeren Teil des Sohlenaufbaus. Die Funktion, verändert sich oft schon nach kurzer Zeit entscheidend, wodurch starke Hebelwirkungen auf die Läufer einwirken können, welche häufig Probleme im Bereich der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke aber auch der Sehnen und Muskulatur hervorrufen. Neutralere und etwas ausgewogenere Abstimmungen sind meist unspektakulärer aber auch weniger Problemanfällig. Die Sohlenkonstruktion hat aber noch viel mehr zu bieten. Ein Aspekt ist die Fersensprengung, welche als Differenz zwischen Absatz- und Sohlenhöhe (gemessen auf Ballenhöhe) bezeichnet wird und besonders seit der Barfußtechnologie (Natural-Running) in den Fokus der Laufszene gerückt ist. Bei den meisten Laufschuhen beträgt diese zwischen 6 und 12 mm, bei den Natural-Running Konzepten zwischen 0 und 8mm, was dem Barfußlaufen näher kommen soll. Je weniger Fersensprengung der Laufschuh bietet, umso mehr sind die natürlichen Dämpfungsvorrichtungen des Fußes gefragt. Dies bedeutet, dass für den Großteil der Läufer eine Null-Sprengung die eigenen Dämpfungs- und Federeinrichtungen der Füße, zumindest anfänglich, erheblich überfordert. Als moderates Trainingsgerät kann es aber sicher für manch geduldige Läufer eine Chance sein, ihre Fußmuskulatur zu trainieren. Die meisten Barfußschuhe bieten jedoch einige Komfortmerkmale wie weichgedämpftes Sohlenmaterial anatomisch geformtes Fußbett und nicht zuletzt eine Abrollfunktion in der Sohlenkonstruktion.

Zum richtigen Barfußlaufen ist es also noch ein weiter Weg

Einem Funktionsmerkmal wurde in der Vergangenheit sehr wenig Beachtung geschenkt, doch prägt es jedes Modell auf besondere Weise – die Abrollfunktion. Sie beginnt im Auftrittsbereich der Ferse, meist leicht Außenseitig, daher besonders wichtig für Fersnläufer. Nach dem Auftritt oder der Landung kommt die Stand- und Stützphase. In diesem Sohlenbereich ist nur eine leichte Abrollunterstützung durch die Schuhe notwendig, doch dann wird es richtig interessant für fast alle Läufer Typen. Die Abrollkonstruktionen unterscheiden sich im vorderen Bereich enorm voneinander, manche Schuhe rollen sehr flüssig und gleichmäßig ab, die Abrollung – der Scheitelpunkt – setzt schon sehr weit hinten ein. Diese Konstruktionen, meist verbunden mit einer höheren Fersensprengung, reduziert die Bewegung im Sprunggelenk und daher auch gewisse damit verbundene Gelenk, Sehnen- und Muskelüberlastungen. Viele Abrollsohlen verlaufen jedoch weit langsamer, da der Rollzeitpunkt oft schon fast im Zehenbereich liegt, was wiederum im Vorfußlauf weniger Auswirkungen zur Folge hat. Diese Schuhe benötigen dann ähnlich wie beim Natural-Running System, mehr Flexkerben

(Einkerbungen der Laufsohle) um die fehlende Abrollfunktion mit der Biegsamkeit der Sohle auszugleichen. Schuhe, die nach der Ballenlinie sehr kurz und schnell abrollen, verkürzen die Belastungen im Zehenbereich. Jede Rolle ist irgendwie unterschiedlich und wirkt daher anders auf die Laufschuhträger, alleine deshalb ist es schon ausgesprochen von Vorteil, die Schuhe vor dem Kauf eingehend zu testen und wenn möglich auch damit zu laufen. Je niedriger die Fersensprengung desto länger die Kontaktzeit im vorderen Bereich, was für sehr dynamische Mittelfuß- und Vorfußläufer häufig kein Problem darstellt. Die fehlende Abrollfunktion wird dann durch vermehrte Flexkerben im Sohlenbereich reduziert. Da jeder Läufer sein eigenes Laufbild und Belastungsmuster hat, und zudem noch seine individuelle Fußform und Fußfunktion, ist es sehr schwierig, die optimalen Laufschuhe zu finden. Einen guten Laufschuh kann man mit entsprechender Beratung relativ leicht finden, für den perfekten Schuh reicht dies meist nicht aus.

Das Märchen „seine Füße nicht zu sehr mit Einlagen verwöhnen“ trifft nicht zu!

Die Laufschuhhersteller mühen sich seit Jahrzehnten, möglichst viele Belastungsanforderungen Schuhe auf den Markt abzudecken, aber es ist unmöglich allen Anforderungen gerecht zu werden. Um Defizite in Passform und Funktion der eigenen Laufschuhe zu verbessern, können spezielle Laufschuheinlagen vom Orthopädieschuhtechniker angefertigt oder auch das ein oder andere „Sohlentuning“ vorgenommen werden. Die Sporteinlagen werden nach Fußabdruck und Belastungsanalyse konstruiert, wodurch die Kraftschlüssigkeit und Druckverteilung der Füße optimiert wird. Überlastungen und Druckspitzen können reduziert werden. Zudem kann man Fußprobleme und fehlstatisch bedingte Knie- oder Hüftgelenksschädigungen vermeiden oder zumindest verbessern. Ein Innenknicken des Fußes kann nur mit Hilfe einer Einlage verringert werden, da der Fuß schon im Schuh knickt und ein Laufschuh mit Pronationsstütze (verhärtete Sohlenkonstruktion im inneren Bereich zwischen Ferse und Innenballen) die Gefahr birgt, mehr unerwünschte Hebelkräfte zu erzeugen. Beim Spreizfuß ist es ähnlich. Der Laufschuh kann nur dämpfen, während die Einlage das abgesenkte Quergewölbe des Fußes stützt und zusätzlich auch noch durch einen gezielten Materialmix den Druck reduzieren kann. Eine individuell angefertigte Sporteinlage wird in verschiedenen Shorehärten hergestellt. Sie muss je nach Anforderung dämpfen oder stabilisieren. Die Statik der Beinachse, besonders wichtig für Knie und Hüfte, aber auch für die Stabilisierung der Wirbelsäule, wird durch die Einlagen positiv beeinflusst, womit viele Probleme erheblich reduziert werden können. Eine professionelle Laufbandanalyse ist besonders für fehlstatische Belastungen der Beinachse und Wirbelsäule zu empfehlen. Die Einlagen werden in den meisten Fällen den Fuß und die Beinachse nicht komplett gerade stellen, aber sie können und sollen Verbesserungen schaffen, die für einen gesunden Laufsport von großer Bedeutung sind. Lassen sie sich zusätzlich Übungen zum Training der Fuß- und Beinmuskulatur zeigen. Eine intakte Muskulatur und gute Körperelastizität sind nicht nur für den Laufsport von größter Bedeutung.

## Tipps für den Laufschuhkauf

- Kauf im Fachhandel mit professioneller Beratung – Probelaufen erwünscht!
- Schuhlänge nicht im Sitzen, sondern in der Abrollbewegung testen – Anstoßen nicht erlaubt!
- Die Passform sollte der Fußform angepasst sein, das Gefühl möglichst optimal!
- Die Dämpfung nicht nur nach dem Körpergewicht, sondern auch nach Läufertyp auswählen.
- Abrollung und Fersensprengung müssen den läuferischen und körperlichen Anforderungen entsprechen.
- Sich nicht täuschen lassen, das „wie auf Wolken – Gefühl“ kann trügerisch sein und zu viel Instabilität bedeuten.
- Individuelle Sporteinlagen können bei Fuß-, Muskel- und Gelenkschmerzen helfen, sie schützen vor Überlastungen und optimieren Passform und reduzieren Defizite der Laufschuhe – keine Vorurteile, einfach beraten lassen!
- Besonders bei Problemen ist eine professionelle Laufbandanalyse ratsam.
- Je nach Laufintensität, mindestens ein oder zwei Paar zum Wechseln.
- Sich vom Markt nicht verrückt machen lassen, aber trotzdem mal zu experimentieren!

**SPORTHO**  
ORTHOPÄDIE  
SCHUH UND TECHNIK  
A. FAULER & P. WIMMER GMBH



### **Individuelle Sporteinlagen optimieren Ihren Laufschuh und schützen vor Überlastung!**

**Rosenheim** - Innstr.20 - Tel.08031/16662 - [www.fauler-wimmer.de](http://www.fauler-wimmer.de)

**Kolbermoor** - Rosenheimer Str.67 - Tel. 08031/2316442 – [info@sportho.biz](mailto:info@sportho.biz)

Im Bereich der Sportversorgungen haben wir neue Wege beschritten und in sportmedizinischer Zusammenarbeit eigene Einlagen entwickelt. Viele Sportler und Spitzensportler (Olympiasieger und Weltmeister) und deren Trainer werden von uns versorgt und unterstützen uns dabei, für Ihre jeweiligen Sportarten abgestimmte Sporteinlagen zu konstruieren und ständig weiterzuentwickeln.

Für Lauf- und Ganganalysen haben wir in unserer SPORHTHO-Filiale in Kolbermoor ein Laufstudio eingerichtet. Mit mehreren Digitalkameras und einer speziellen Analysesoftware können wir Bewegungsabläufe noch besser analysieren und damit eventuelle fehlstatische Belastungen erkennen.

Beratung und Information gehören zu den wichtigsten Aufgaben in unserer Firma. Orthopädie-Schuh-Technik Meisterbetrieb Fauler & Wimmer