

ES GEHT NICHTS ÜBER EIN MEHR AN KOMFORT

Der Laufschuhmarkt entwickelt sich ständig weiter. Was gestern in war, kann heute schon wieder out sein. Ein Patentrezept für den geeigneten Laufschuh schlechthin, der für alle Läufer und alle Strecken passend ist, wurde noch nicht gefunden und wird es vermutlich auch nie geben. Schließlich handelt es sich bei der Wahl des richtigen Laufschuhs um eine sehr individuelle Angelegenheit.

Meike Maurer, stellvertretende Chefredakteurin der tritime | Leidenschaft verbindet, unterhielt sich mit dem Sportwissenschaftler und Bewegungsexperten Björn Gustafsson darüber, wohin die „aktuelle Reise“ in Sachen Laufschuhe geht.

Herr Gustafsson, vor rund fünf Jahren hieß der große Trend „Minimallaufschuhe“. Heute sind Laufschuhe wieder im Kommen, die für mehr Komfort stehen. Wie entwickelt sich aus Ihrer Sicht der Laufschuhmarkt?

Derzeit heißt das Motto: Alles ist erlaubt! Neueste Studien zeigen, dass die früher so schlecht geredete Pronation ein guter und essenzieller Freund des Läufers sein kann. Es geht sogar so weit, dass pronierende Läufer – wenn der Fuß nach der Landung also nach innen knickt – weniger verletzt sein sollen als Läufer mit einer neutralen Fußstellung. Auch ist das ganze Dämpfungsthema widerlegt. Schon lange gilt nicht mehr: viel hilft viel! Weniger Dämpfung führt zu einer Zunahme der Knochendichte und stärkt dadurch den Bewegungsapparat. Allerdings muss man als Läufer natürlich muskulär und technisch „gut entwickelt“ sein, um Schuhe mit wenig oder gar keiner Dämpfung ohne gesundheitliche Folgen laufen zu können. Das wirklich neue Paradigma am Laufschuhhimmel heißt derzeit allerdings „Komfort“. Das scheint simpel, ist es aber nicht. Im Moment sieht die Wissenschaft es als bewiesen

an, dass Schuhe, die ein Läufer als komfortabel einstuft, weniger Verletzungen hervorrufen. Eigentlich wussten und fühlten das die Läufer ja schon immer. Nun ist es offiziell.

Klar ist, dass nicht jeder Schuh zu jedem Läufer passt. Welche allgemeinen Regeln sollten grundsätzlich beim Schuhkauf beachten werden?

Nach wie vor ist die Passform – also der Sitz des Schuhs – das grundlegend Entscheidende. Hierauf legen aktuell viele Hersteller den Fokus ihrer Entwicklungen. Für meinen Geschmack wird allerdings noch nicht genug am Innenleben des Schuhs gearbeitet. Derzeit bietet noch kein Hersteller eine Individualisierung des Schuhs zum Fuß an. Hier sehe ich noch viel Potenzial und auch einen meiner Arbeitsschwerpunkte für die Zukunft. Das Thema „Stütze auf der Innenseite“ gerät, wie eingangs gesagt, weiter in den Hintergrund der Schuhberatung.

Läufer und Triathleten plagen sich häufig mit ähnlichen Verletzungen wie Überlastungserscheinungen, Reizungen der Gelenke und Sehnen bis hin zu Ermüdungsbrüchen im Fuß- und Schienbeinbereich herum. Welchen Einfluss haben Laufschuhe darauf wirklich?

Nicht so einen großen, wie immer angenommen und oft publiziert wird. Natürlich sollte man wichtige Grundweisheiten beachten. Zum Beispiel, den Schuh in der richtigen Länge zu tragen oder auch mehrere Schuhe im Wechsel zu tragen. Der Schlüssel heißt immer noch Variation: Laufe ich mehr als 30 Kilometer die Woche, sollte ich mindestens so viele Schuhe haben, wie ich Einheiten in der Woche laufe.

Und was ist Ihrer Meinung nach die Ursache?

Das Problem ist tatsächlich oft, dass hohe Umfänge bei wenig Alternativtraining und fehlender Rumpf- und Beinachsenstabi-

lität gelaufen werden. Eine fehlende Variabilität beziehungsweise ein Wechseln der Laufschuhe wird dann schnell zum Sargnagel.

Wie wichtig ist die Laufbewegung an sich? Sollten Hobbyläufer diese analysieren lassen und eventuell alle bisherigen Bewegungsabfolgen infrage zu stellen?

Eine Bewegungsanalyse macht unter zwei Aspekten immer Sinn: Erstens ich will mich leistungsmäßig verbessern, und zweitens ich bin verletzt und möchte die Ursachen erfahren. Hier kann eine gute Analyse absolut hilfreich sein. Gerade bei Triathleten ist das Laufen in 99 Prozent aller Fälle nicht gelernt. Kleine Tipps können manchmal schon Großes bewirken.

Einlegesohlen stoßen bei Ärzten, Orthopäden und Profisportlern oft auf geteilte Meinungen. Beispielsweise sollen Einlegesohlen dazu beitragen, dass sich die Fußmuskulatur, die durch das heutige Schuhwerk ohnehin häufig degeneriert ist, weiter zurückbildet. Was meinen Sie?

Da schlagen zwei Herzen in meiner Brust. Wahr ist, dass in der Vergangenheit – und auch heute noch – im Bereich Schuheinlagen nicht alles richtig gemacht wurde und wird. Viel zu oft wird viel zu stark und vor allem viel zu steif die Innenseite des Fußes abgestützt. Solch ein „Eingipsen“ hat keine positiven Auswirkungen auf die Muskulatur des Fußes. Der Sportler empfindet die Schuheinlage als stark in den natürlichen Bewegungsablauf eingreifend. Ungewünschte Ausgleichsbewegungen mit Überlastungen von völlig neuen Bereichen sind häufig das Resultat. Die besten Orthopädieexperten sind gerade dabei, dies zu erkennen und ihre Versorgungen darauf abzustimmen. Generell halte ich dynamisch-flexible Einlagen für den einzig richtigen Ansatz, um den Fuß mit dem Schuh perfekt zu verbinden. Beispiels-



Meike Maurer im Gespräch mit dem Sportwissenschaftler und Bewegungsexperten Björn Gustafsson



TRAININGSTERRAIN

☞ Ist entscheidend für das Sohlenprofil. Für Berge und felsige Singletrails gibt es spezielle Trail-Schuhe.

STRECKENLÄNGEN

☞ Je länger, desto langsamer. Ultraläufer stehen im Augenblick auf ein neues Genre, den Maximalschuh. Das sind Schuhe mit dicken Sohlen – allerdings mit wenig Sprengung –, die richtig viel Dämpfung bieten. Bei kurzen Läufen ist mir das persönlich zu viel und zu weich. Aber über Geschmack lässt sich glücklicherweise streiten. ■

Herzlichen Dank, Herr Gustafsson.



BJÖRN GUSTAFSSON

Björn Gustafsson gilt als Experte auf dem Gebiet der Bewegungsanalyse. Nach seiner Profikarriere als Triathlet, die er mit dem Juniorenweltmeistertitel kürte, studierte er Sportwissenschaften. Mit dem Wissen aus über 2.500 Bewegungsanalysen leitet er die currex Akademie und führt seit einem Jahrzehnt Fortbildungen zur Bewegungsanalyse durch. Für weltweite Sportartikelhersteller entwickelt er zudem Analyse- und Verkaufssysteme.

weise macht die von uns entwickelte Sohle – und das ist von der Sporthochschule Köln wissenschaftlich bewiesen – den Laufschuh komfortabler, und ein komfortabler Laufschuh schützt vor Verletzungen, auch das ist wissenschaftlich bewiesen. Unsere Sohle ist anders als die vom Arzt verschriebenen Einlagen: Sie ist leicht, flexibel und vor allem in drei verschiedenen Fußprofilen erhältlich. So wird der Schuh zum Einzelstück und passt wie angegossen auf jeden Fuß.

Wie muss eine Einlegesohle beschaffen sein, damit sie den Laufstil eines Sportlers fördert?

☞ Sehr leicht, dynamisch und flexibel. Die Sohle darf die Bewegung des Fußes nicht blockieren, sondern soll Kontakt zu den 70.000 Nervenendungen der Fußsohle ermöglichen. Das nennt man propriozeptive Stimulierung und ist eigentlich nichts anderes als eine App für das Smartphone. Beim „Installieren“ ist die Berücksichtigung des eigenen Betriebssystems wichtig, also Fuß und Beinform: Die körpereigene Biomechanik muss unbedingt berücksichtigt werden.

Was unterscheidet Einlegesohlen für Laufschuhe von Einlegesohlen für Radschuhe?

☞ Die Laufeinlage muss deutlich flexibler sein. Während der Laufbewegung arbeiten extrem viele Muskeln über exzentrische Muskelkraft und haben stabilisierende Aufgaben. Das ist beim Radfahren anders. Der Kernunterschied liegt aber in der Konstruktion des

Schuhs. Der Radschuh hat eine steife Sohle und eine feste Verbindung zum Pedal. Ähnlich wie ein Ski-Schuh. Deshalb benötigt der Fuß eine festere Form der Unterstützung, was durch spezielle Materialien ermöglicht wird. Kennt man aber erst einmal das eigene Fußprofil, sollte dies bei der Radeinlage das Gleiche wie bei der Laufeinlage sein.

Was fällt Ihnen zu folgenden Stichworten ein?

ALTER DES LÄUFERS

☞ Laufen hält jung und verlängert das Leben. Beim Schuhkauf völlig egal.

GEWICHT DES LÄUFERS

☞ Schwere Läufer benötigen einen festen Schuh. Leichte Läufer einen weichen. Und nicht umgekehrt!

TRAININGSZUSTAND/ERFAHRUNG

☞ Je größer die Erfahrung, umso besser ist im Normalfall der Trainingszustand und desto niedriger ist die Überhöhung der Ferse zum Vorfuß (Sprengung), desto leichter und flexibler kann mein Schuh sein und desto „neutral“, also weniger gestützt auf der Innenseite.

ORTHOPÄDISCHE VORAUSSETZUNGEN

☞ Je besser man „gewachsen“ ist, desto besser. Es gilt: Laufen kann jeder. Über Orthopädie redet man erst, wenn man verletzt ist. Aber: Eine gerade, neutrale Beinachse und eine gute Beckenstabilität ist wie ein Schild gegen Überlastungsschäden.

ultraSPORTS: 1995 - 2015 Jubiläumspreis! Ab 3 Dosen: Jede Dose nur 19,95 €

Starter



Die Trinkmahlzeit vor harten Einheiten

☑ enthält Kohlenhydrate auf Haferbasis und wichtige Aminosäuren.

Buffer



Das leistungsfördernde Sportgetränk

☑ enthält viel Natrium, Molkeneiweiß und ist schnell verwertbar.

Refresher



Das Getränk in der Erholungsphase

☑ enthält Molkeneiweiß, Zink, Selen, Magnesium und kaum Kohlenhydrate.

Erhältlich bei deinem ultraSPORTS Händler:

PLZ 0...
Dresdner Laufsportladen
Fritz-Reuter-Str. 34
01097 Dresden

Leipziger Laufladen
Brühl 33
04109 Leipzig

Adreika
Reilstr. 133
06114 Halle a.d. Saale

Intersport Hopfmann
Bahnhofstr. 11-15
08523 Plauen

Dresdner Laufsportladen
Augustusburger Str. 101
09126 Chemnitz

PLZ 1...
Lang und Laufladen
Augsburger Straße 27
10789 Berlin

PLZ 2...
Laufwerk Hamburg
Hoheluftchaussee 42
20253 Hamburg

ShapeYOU
Lloydstr. 33
27568 Bremerhaven

ShapeYOU
Kurt-Schumacher-Str. 4-6
27578 Bremerhaven

ShapeYOU
Faulenstr. 2
28195 Bremen

PLZ 3...
Active Sportshop
Münsterstr. 5
33330 Gütersloh

VITAL SPORT
Zum Rhönblick 9
36124 Eichenzell-Lütter

Greif Jog und Run Shop
Fritz-Züchner-Str. 23
38723 Seesen

PLZ 4...
Active Sportshop
Ludgeriplatz 11
48151 Münster

PLZ 6...
Frankfurter Laufshop
Gr. Friedberger Str. 37 - 39
60313 Frankfurt am Main

NoWaLa
Seligenstädter Str. 16A
63073 Offenbach-Bieber

Laufwerk Gelnhausen
Am Ziegelturn 12
63571 Gelnhausen

Main Ausdauershop
Großostheimer Straße
63843 Niedernberg

Radhaus Armin Bonnet
Wilhelm-Leuschner-Str.8
64850 Schaafheim

Radspport Smit
Darmstädter Landstr. 13
65462 Gustavsburg

EHRL Sport + Orthopädie
Brunnenstraße 8
65812 Bad Soden/Ts.

Bender Sport's
Ottweiler Str. 84
66113 Saarbrücken

L & S Lauf- und Sport Shop
Saarburger Ring 19-21
68229 Mannheim

PLZ 7...
Finest in Fitness
Mailänder Platz 7
70173 Stuttgart

Finest in Fitness
Eberhardstraße 14
70173 Stuttgart

läuferlouge
Reinsburgstraße 96
70197 Stuttgart

Stahl Sport Shop
Stuttgarter Str. 53
71069 Sindelfingen-Maichingen

Binder Sport
Wettgasse 29
71101 Schönaich

ROY SPORTS
Obere Marktstr. 4
71634 Ludwigsburg

Intersport Rappelle
Friedrichstr. 6
72072 Tübingen

Intersport Adventure
Reutlinger Str. 51
72072 Tübingen

Tübinger Laufladen
Nauklerstr. 61
72074 Tübingen

Z-Sport
Burgstr. 9
72488 Sigmaringen

Finest in Fitness
Gartenstr. 36
72764 Reutlingen

Intersport Profimarkt
Ferdinand-Lasalle-Str. 19
72770 RT-Betzingen

Finest in Fitness
Kirchstr. 7
73033 Göppingen

Sport Hegenloh
Brunnengasse 9
73117 Wangen

Intersport Rappelle
Dettingerstr. 26-34
73230 Kirchheim/Teck

Intersport Schoell
Stuttgarter Straße 23
73430 Aalen

Intersport Schoell
Vordere Schmiedgasse 20
73525 Schwäbisch Gmünd

Fitnessmarkt Künzler
Remsstr. 2/1
73650 Winterbach

Finest in Fitness
Weilstraße 227
73733 Esslingen

Laufwelt
Beinheimer Str. 11
76437 Rastatt-Wintersdorf

Martin Hund Radtechnik
Stresemannstr. 1
77704 Oberkirch

PLZ 8...
Sport Ruscher
Fürstenrieder Str. 34
80686 München

Lauf-bar
Am Münchner Tor 1
80805 München

Schneider Rad + Sport
Wasserburger Str. 36
83278 Traunstein

SPORT IN
Friedrichshofenerstr. 1d
85049 Ingolstadt

Sporthaus BEAmed
Marktplatz 9
87730 Bad Grönenbach

Laufsport Linder
Schloßstr. 38
88353 Kisslegg

Finest in Fitness
Frauenstraße 36
89073 Ulm

PLZ 9...
Synergy-Sports
Sigmundstr. 149
90431 Nürnberg

Bike Boutique Zechlin
Furtenbachweg 13
90574 Rosstal

Laufstil
Semmelstr. 24
9070 Würzburg

... sowie
in ausgewählten
RUNNERS POINT
und RUN² FILIALIEN

