

Sie meinen, Rückfußlaufen sei der natürlichste Bewegungsablauf? Schließlich werde er von den meisten Freizeitläufern praktiziert! Nun, diese Dominanz des Fersenlaufstils als Beweis für seine Richtigkeit anzuführen ist jedoch problematisch. Oder glauben Sie, dass ein Körperfettanteil von 30 %, wie ihn bald die meisten Amerikaner aufweisen, richtig und gesund ist, nur weil er eben so häufig ist?

Zugegeben, der Vergleich mag etwas hinken, aber die Beispiele haben eines gemeinsam: Beide Dinge, der Fersenlaufstil und das Übergewicht, sind Produkte unserer zivilisierten Lebensweise. So wie unser moderner, bewegungsarmer Lebensstil für das Übergewicht verantwortlich zu machen ist, begibt sich der moderne Läufer, der den Zivilisationserkrankungen trotzen möchte, mit seinem High-tech-Laufschuh direkt in die nächste Fortschrittsfalle. Er beginnt auf hochmodernen dicken EVA-Zwischensohlen mit zusätzlichen Dämpfungssystemen sein Lauftraining. Was viele von Ihnen begrüßen mögen, führt jedoch zu einem Laufverhalten, das ganz und gar nicht natürlich ist.

Der Läufer kann es sich dank der zusätzlichen Stoßdämpfung über das Schuhwerk erlauben, mit der Ferse zuerst auf dem Boden aufzuprallen, wohingegen ein Barfußläufer (also jemand, der zwei-

nicht, 15 Minuten barfuß auf dem Rasen. Sie werden sehen, was mit Ihrer Lauftechnik geschieht. Ihr Körper weiß sich von ganz allein vor Stößen zu schützen.

Die Wadenkraft, die hierfür notwendig ist, muss sicherlich in vielen Fällen erst wieder aufgebaut werden und so verlässt man sich eben auf die künstliche Dämpfung – mit fatalen Folgen! Mit dem passiven „Abrollverhalten“ (wie soll eine Konstruktion mit zwei konkaven Gewölben an der Unterseite eigentlich „rollen“?) geht nämlich nicht nur die weniger vorgespannte Wadenmuskulatur einher: Auch die übrige Unterschenkelmuskulatur hat zum Zeitpunkt des Bodenkontaktes keine ausreichende Spannung. Dies kann man eindrucksvoll an der häufigen Überpronationsproblematik von Läufern erkennen. Folglich wird mit allerlei Stützsystemen gegen die Überbeweglichkeit im unteren Sprunggelenk vorgegangen, während der Vorfußläufer diese muskulär eindämmt und den sich ergebenden sanften Bremsweg schonend zur weiteren Dämpfung einsetzt. Mit Verlaub: Es ist für einen physiologischen Laufstil sicherlich nicht sinnvoll, mit aller Gewalt in die Überpronation hineinzufallen und diese Bewegung schlagartig mit einer Stütze zu beenden. So demonstriert es aber häufig der Fersenläufer.

Während die soeben vorgestellten Punkte für die Gesundheit des Läufers von

## Vorfuß oder Rückfuß?

Punkt ist für ihn unmöglich. Dies ist der Grund für die Vormachtsstellung der Vorfußläufer unter Spitzenathleten, auch auf der Langstrecke.

Wie Sie sehen, muss man kein Huftier sein um natürlich, gesundheitsverträglich und vielleicht sogar schneller zu laufen. Wie ein kurzer Barfußlaufstest zeigt, ist das Vorfußlaufen jederzeit wieder zu erlernen – schließlich ist es der natürlichste Laufstil, den jeder ohne Schuhwerk von alleine wieder aufgreift. Dass ein solcher



größter Wichtigkeit sind, ist die bessere Ökonomie des Vorfußlaufstils bei höherem Tempo sicherlich eher für den leistungsorientierten Wettkämpfer interessant. Diese Effektivität ergibt sich vornehmlich durch die Zugbewegung der ischiocruralen Muskulatur, die direkt nach dem Aufsetzen des Fußes wirksam werden kann. Anders ist das beim Fersenläufer: Er setzt die Ferse entgegen der für den Abdruck notwendigen Bewegungsrichtung des Beines in die Laufbewegung und bremst sich so selber aus.

Der aktive Abdruck kann erst erfolgen, nachdem der Körperschwerpunkt über oder vor dem Standbein liegt. Eine kontinuierliche Zugbewegung ohne toten

Wechsel nicht von heute auf morgen erfolgen kann und dass hierfür das entsprechende Schuhwerk notwendig ist, versteht sich von selbst. Nur durch einen abrupten Wechsel und falsches Material nämlich kommt es zu den häufig geschilderten, vermeintlich „typischen“ Verletzungen des Vorfußläufers. Richtig angewandt ist diese Lauftechnik in der Lage, zahlreichen typischen Läuferbeschwerden vorzubeugen. *Matthias Marquardt*

**Ist der sogenannte Vorfußlauf der eigentlich natürliche Laufstil? Ist das Laufen über die Ferse nur ein Ausdruck unserer zivilisationsgeschädigten Körper? Immer wieder taucht sie auf, die (Auf-)Forderung zum Vorfußlauf. Zu den Verfechtern gehören dabei durchaus prominente Namen wie der ehemalige 5000-m-Europarekordler Thomas Wessinghage, der heute als Facharzt für Orthopädie praktiziert. Keine Probleme mit der Überpronation, eine natürliche Dämpfung beim Bodenkontakt und eine bessere Ökonomie beim Laufen werden dafür ins Felde geführt. Sollen nun alle Fersenläufer auf Vorfußlauf „umschulen“? Zwei ganz unterschiedliche Positionen zu diesem Thema finden Sie auf diesen Seiten.**

Ja, ich gestehe: Ich bin Fersenläufer. Ich setze den Fuß beim Laufen mit der Ferse zuerst auf. Sie wollen wissen warum ich so laufe? Ganz einfach: Weil ich nicht längere Zeit auf dem Vorfuß laufen kann. Immer wenn ich es probiere, komme ich mir vor wie eine Gazelle, hüpfte durch die Gegend und werde schneller und schneller, bis ich mein Wettkampftempo erreicht habe. Und dann ist es einfach vorbei mit dem Laufen im gesundheitsförderlichen –



sprich aeroben – Bereich. Außerdem schaffen es meine Wadenmuskeln und Spreizfuß gar nicht, mein zartes Körpergewicht von 82 kg (immerhin bei 189 cm Körpergröße) elegant auf dem Ballen tänzeln zu lassen.

Es gehört also schon eine Menge Disziplin und Muskelkraft dazu, längere Strecken über den Vorfuß durch die Gegend zu laufen. Soll heißen: Vorfußläufer werden nicht geboren, sondern müssen durch eine harte Schule gehen. Aber warum sollten sich die 95% aller Läuferinnen und Läufer – ausgenommen natürlich Sprinter und Mittelstreckler –, die wie ich über die Ferse laufen, das antun?

Die natürliche Abrollbewegung des Fußes gleicht einem Rad. Alles ist auf eine effektive und kraftsparende Vorwärtsbewegung ausgerichtet. Vorfußlaufen dagegen ist sozusagen wie Rückwärtslaufen. Der Ballen setzt zuerst auf, dann berührt die Fußsohle den Boden und abschließend verlässt der Fuß den Boden wieder über den Ballen – völlig absurd. Dabei werden die vier Muskelgruppen des Unterschenkels nicht entsprechend ihrer natürlichen Funktion beansprucht.

Beim Bewegungsablauf des fersenbetonten Aufsetzens wird der Fuß in einer leicht supinierten Position vor den Körperschwerpunkt geschwungen und kurz vor dem Bodenkontakt über die vordere Muskelgruppe des Schienbeins angehoben. Anschließend berührt die Außenseite der Ferse den Boden und der Fuß wird über einen kurzen und kräftigen Hebel zwischen dem Aufsatzzpunkt und dem oberen Sprunggelenk, unter Verrichtung minimaler muskulärer Arbeit zum Boden gebracht.

Bei der Stoßdämpfung helfen 19 mm allerbestes Fettpolster unterhalb des Fersenbeins und die körpereigene Pronationsbewegung im unteren Sprunggelenk. Zusätzlich unterstützt der moderne Laufschuh mit ausgeklügelten Dämpfungssystemen sowie mit in der

per; die Hüftstreckung das Nach-hin-Führen des Oberschenkels). Über diese Beugemechanismen wird die Wirbelsäule in der Bewegung entlastet. Zweifelsohne hat der Vorfuß- und Mittelfußläufer in dieser „aktiven“ Dämpfungskette noch das obere Sprunggelenk zu bieten, welches durch eine exzentrische Dorsalextension zusätzlich die Stöße abfedert. Jedoch fordert diese extra Dämpfung auch einen sehr hohen muskulären Tribut, der zuallerletzt die Achillessehne verstärkt belastet.

Die Frage des Laufstils ist also eine ganz persönliche. Die läuferische Vorgeschichte und eventuelle Verletzungen sollten dabei genau so berücksichtigt werden, wie die körperliche Konstitution. Dem übergewichtigen Laufanfänger wird es sehr schwer fallen – sogar fast unmöglich sein, den Fußaufsatz über den Vorfuß zu realisieren; während der leichtgewichtige Mittelstreckler sich keinen Rückfußlauf vorstellen könnte. Einem fersenlaufenden, therapieresistenten Kniepatienten mit rezidivierenden Problemen sollte man eine Umstellung auf den Vorfußlauf nahe legen, während der vorfußlaufende Spreizfüßler mit einem Morton-Syndrom sicherlich mit dem Fersenlaufstil besser bedient ist.

Also, warum sollte ich bei Beschwerdefreiheit meinen Laufstil ändern? Der

Ferse abgerundeten Absatzecken den Aufprall, um die Gelenkbelastung gering zu halten.

Gute Laufschuhe können sogar den Zeitraum vom ersten Bodenkontakt bis zum Pronationsmaximum im unteren Sprunggelenk durch die Sohlenkonstruktion verlängern und so die teilweise schädliche „Initialpronation“ wirkungsvoll bekämpfen.

Für Dämpfung von Seiten des Fußes ist also reichlich gesorgt. Die zweite, aktive Dämpfung beginnt unmittelbar nach dem Fersenaufsatz durch die Beugung des Beines im Knie und in der Hüfte (die Hüftbeugung ist das Heranziehen des Oberschenkels an den Oberkörper;

Mensch ist in der Natur etwas einzigartiges und der Fuß in der Statik, seinem Aufbau und den Gewölben nahezu genial. Nicht ohne Grund hat er sich in der Evolutionsgeschichte vom Greifwerkzeug zu dem entwickelt, was er heute ist. Hätten wir keine Ferse, würde unser Fuß aussehen wie der Huf eines Tieres und wir könnten nicht mal im Gleichgewicht auf zwei Beinen stehen, geschweige denn normal gehen und eben – über die Ferse laufen. Björn Gustafsson