

Weiche Sohle verpönt

Samstag, 19. November 2011
18:01

Joggingschuhe

21.03.2010, 15:15

Weiche Sohle: verpönt.

Ist dadurch das Risiko einer Verletzung höher? Man weiß es nicht. "Bei dem ganzen Thema wird viel spekuliert", sagt Biomechaniker Brüggemann. Trotzdem galten gedämpfte Schuhe lange als Goldstandard. Wissenschaftlich überprüft wurden die weichen Schuhe aber nie. "Das Konzept der Dämpfung ist rein intuitiv", sagt Brüggemann, "es gibt keine belastbaren Daten, die belegen, dass Kraftspitzen beim sogenannten Impact in Zusammenhang mit Verletzungen stehen." Niemand behauptet mehr, starke Dämpfung schütze vor Verletzungen.

SEITE 2 VON 2

1. Ufos für den Fuß
2. Weiche Sohle: verpönt.



Laufen für Anfänger – Ohne Stolpern und Stechen

Bildstrecke: 1 2 3 ... 6

Im Gegenteil, die Meinung hat sich gedreht. Schuhe mit weicher Sohle sind heute verpönt. Stark gedämpfte Schuhe seien besonders instabil, heißt es nun, und erhöhen das Verletzungsrisiko womöglich. "Die Dämpfung reduziert vielleicht die Belastung in den Gelenken, aber zwingt die Kraftspitzen immer auf den gleichen Punkt im Gelenk", sagt Wilhelm Bloch von der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Und selbst ein minimaler Schlag kann Folgen haben, wenn er viele tausendmal auf denselben Punkt ausgeführt wird. Womöglich werden so Knorpelschäden oder ähnliche Verletzungen durch chronische Belastungen wahrscheinlicher, wenn die Schuhe die Gelenke in die stets gleiche Position drängen. Um die Beine variabel zu

belasten, hat Thomas Milani daher einen teuren Vorschlag: "Wenn man mit dem Laufen beginnt, wäre es sinnvoll, zwei oder drei verschiedene Paar Schuhe zu kaufen, um den Fuß variabel zu trainieren", sagt der Biomechaniker an der Technischen Universität Chemnitz.



Hohe Ferse außer Mode

Auch die hohe Ferse, die die meisten Joggingschuhe in den vergangenen Jahren hatten, ist wieder außer Mode. In der Theorie sollte dies die Achillessehne schonen. In der Praxis wurde dadurch offenbar das Gegenteil erreicht: Die Häufigkeit von Verletzungen an der Achilles-sehne bei Joggen habe in den vergangenen Jahren zugenommen, schrieben der australische Mediziner Craig Richards und seine Kollegen im Jahr 2008 im British Journal of Sports Medicine.

Und was ist mit Pronations- und Supinationsstützen? "Stützen funktionieren häufig nicht zufriedenstellend, weil sie die Belastung am Knie sogar erhöhen können", sagt Biomechaniker Brüggemann. "Bei der Kontrolle des Sprunggelenks werden die Auswirkungen auf das Knie oft vernachlässigt." Die stabilen Schuhe hätten die Gelenke nur verkantet, zum Schaden von Knorpeln, Bändern und Sehnen. Darüber hinaus haben Menschen, deren Sprunggelenk beim Auftreten nach innen dreht, dadurch nicht zwingend ein höheres Verletzungsrisiko.

Näher an den Boden

"Was die Joggingschuh-Hersteller in den letzten Jahrzehnten gemacht haben, war nicht der Weisheit letzter Schluss", sagt Thomas Milani. Ähnlich drückt es Brüggemann aus: "Einige der vermeintlichen Errungenschaften der vergangenen Jahrzehnte werden wir wieder abrüsten." Was wiederum bedeutet, dass die nächste Mode in die Verkaufsregale drängt. Jetzt soll die Fuß-Muskulatur ins Training einbezogen werden. Die Schuhe werden flacher, Dämpfung und seitliche Stützen reduziert. "Ziel ist es, den Fuß wieder näher an den Boden zu bekommen", sagt Milani.

In den USA wird diese Idee bis zur letzten Konsequenz getrieben. Hier heißt der Trend: Barfußlaufen, beziehungsweise Laufen mit speziellen Minimal-Schlappen, die die Füße nur vor Schnittverletzungen schützen. Millionen Jahre habe die Evolution gebraucht, um den menschlichen Fuß zu erschaffen, argumentieren die Anhänger der neuen Meinung. Durch Joggingschuhe werde der Läuferkörper hingegen aus seinem natürlichen Bewegungsablauf gezwungen, Verletzungen seien unvermeidbar.

Auf den ersten Blick gab kürzlich das hochrangigen Fachjournal *Nature* den Barfuß-Missionaren recht. Der Evolutionsbiologe Daniel Lieberman von der Universität Harvard berichtete dort, dass die Knie von Läufern, die ohne Schuhe joggen, wesentlich geringere Kräfte auszuhalten hätten als die von Läufern mit Sportschuhen. Barfuß treffen die Füße nämlich eher mit dem Ballen oder dem Mittelfuß auf dem Boden auf. Der Aufprall wird dabei von Knochen, Muskeln und dem Halteapparat in den Füßen stark abgefedert, bevor die Ferse aufsetzt und die Stoßenergie über das Sprunggelenk weitergeleitet werde. Läufer mit Schuhen treten hingegen erst mit der Ferse auf. Entsprechend größere Kräfte erreichen die Knie.

Daniel Lieberman legt aber auf eine Feststellung größten Wert: Seine Studie treffe keine Aussagen über Verletzungsgefahren. "Mir sind keine wissenschaftlich publizierten Daten bekannt, die zeigen, dass Barfuß-Läufer ein geringeres

Verletzungsrisiko haben als Jogger mit Schuhen." Über den Fuß im Laufschuh und die Verletzungen von Joggern wird also weiter spekuliert werden. Derweil kaufen die Hobbysportler Schuhe. "Die Debatte um das Barfußlaufen kommt der Sportartikelindustrie entgegen, da haben sie wieder ein Thema", sagt Thomas Milani.

SEITE 2 VON 2

1. **Ufos für den Fuß**
2. Weiche Sohle: verpönt.

DIESEN ARTIKEL [Tweet](#) [Malen](#) [Drucken](#) [Themenalarm](#)

THEMA **Laufen**

- Gelenke schonen beim Joggen **Hornhaut statt Turnschuh** 28.01.2010
- Laufschuhe belasten Gelenke **Schlimmer als barfuß** 05.01.2010
- Joggen **Das Lauttier muss Gassi gehen** 12.04.2010
- Typologie der Jogger **Schwitzen, schwatzen, schweifen** 09.04.2010
- Wie fühlt sich das an? **Als Schnellster durch tiefen Matsch** 22.03.2010
- Kleidung beim Joggen **Richtig verpackt** 04.02.2010

(SZ vom 20.03.2010/pfau)

Lesezeichen hinzufügen

VERBODEN VERFAHREN...

WEITERE ARTIKEL

- Gelenke schonen beim Joggen – **Hornhaut statt Turnschuh** 28.01.2010
- Laufschuhe belasten Gelenke – **Schlimmer als barfuß** 05.01.2010
- Zum Mitmachen – **Die Yoga-Übungen** 02.07.2009
- Sicher auf Highheels – **So bleiben Sie oben** 19.04.2009
- Yoga – **Das linke Bein auf der rechten Schulter** 03.07.2007
- Wintersport – **Warm-up** 18.11.2006
- Interview – **Lauf-Maschen** 04.06.2003

THEMEN

Joggen Laufsport Schuhe

Leserkommentare (3)

vinzenz sieht man

den "joggen" aufs gestellt, wird klar, warum es trotz "besseren" schuhwerk keine veminderung der verletzungsrate gibt..

laufen kann man das geeirer von vielen nicht neennn - mit ein wenig lauf-abc und einer guten lauftechnik wäre da vielen mehr geholten wie das sündteure, vermeintlich gute topmodell der hersteller..

und... wenn die schwerkraft unter den läufern geringer wäre, die das wammerl nach unten zieht..



Kingsgard wat?

"Die Rate laufinduzierter Verletzungen ist seit etwa 30 Jahren konstant"

Es gibt also genau Zahlen über den Anteil der LäuferInnen an der Bevölkerung, die Intensität des Trainings, die Trainingsumfänge und die körperlichen Anlagen der Trainierenden (Gewicht z.B.) über den Zeitraum der letzten 30 Jahre?!

SI ENFRENTA UNA
EJECUCIÓN HIPOTECARIA,
LLAME DE INMEDIATO
A LA LINEA DE AYUDA
888-995-HOPE

[CLICK HERE](#)

A1 NeighborWorks

TOP-LISTEN

VERSCHICKT >>

- 1 Die witzigsten Bilder
Der Louvre des Lachens
- 2 Mordserie an brasilianischen
Umweltschützern
Märtyrer für den Regenwald
- 3 Reiseband Vietnam
Die Masse macht's

KOMMENTIERT >>

- 1 Griechenland: Renten für Verstorbene
Tot? Egal!
- 2 Ehec-Quelle
Zweifel an der Sprossen-Theorie wachsen
- 3 Kabinett beschließt Atomausstieg
Merksels liberale Schoßhündchen