


 weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Der optimale Laufschuh

Alle Jahre wieder stehen sie im Frühjahr bereit, das Regal ist voll mit ihnen: den neuen, schnellen und noch besseren Laufschuhen der kommenden Saison. Etwa 300 verschiedene Modelle von diversen Herstellern in den unterschiedlichsten Farben, mit ausgefeilten Dämpfungssystemen und anderen Features gibt es jedes Jahr auf das Neue. Aber wer findet sich da noch zurecht? Welcher Schuh ist für meine Ansprüche der Richtige? Was müssen Sie beim Laufschuhkauf beachten?

Nur weil der Laufpartner mit dem Modell X seine Bestzeit gelaufen ist, muss dieses Modell nicht unbedingt zu Ihrem Laufstil, Fusstyp, Training und Ihren Laufstrecken passen.

Durch das höhere Tempo beim Laufen potenziert sich die Belastung des Schuhs und letztendlich des Fusses im Vergleich zum Gehen. Je nach Tempo und Schrittlänge wirkt bei jedem Schritt mindestens das Zwei- bis Dreifache der Körperlast auf den Schuh ein, bei einem 60 kg schweren Läufer z. B. 120 - 180 kg, bei einem 25 kg schwereren Menschen sind es schon 170 - 255 kg pro Schuh und Schritt. Bei einem 10 Kilometerlauf sind das 50 Tonnen Unterschied! Hochgerechnet auf eine mögliche Laufleistung von 500 Kilometer pro Schuh müsste der Schuh bei einem schwereren Läufer 2500 Tonnen mehr Gewicht absorbieren - ein ungeheurer Belastungsunterschied, der symbolisiert, warum schwerere Läufer andere Schuhe brauchen als leichtere und diese Schuhe dennoch eher verschleissen. Dabei spielt die Art des Dämpfungssystems praktisch keine Rolle!

Zusätzlich muss auch darauf geachtet werden, welche Schuhe technisch in Frage kommen. Für Supinierer (der Fuss setzt mehr auf der Aussenseite auf, O-Beine) und Neutralfussläufer (gerader Fussaufsatz) sind andere Schuhe erforderlich als für Überpronierer (Fussaufsatz mehr auf der Innenseite, X-Beine). Der Lauftyp wird am besten mittels einer individuellen Laufbandanalyse ermittelt.

Die entscheidenden Tipps zum Laufschuhkauf:

- Laufschuhe kauft der Läufer am besten im Fachgeschäft!
- Probieren Sie immer verschiedene Modelle gegeneinander aus, der Hersteller sollte bei der Wahl untergeordnet sein.
- Bei der Anprobe die Socken tragen, die auch beim Laufen getragen werden.
- Beim Laufen oder am Ende des Tages schwillt der Fuss an. Kaufen Sie Laufschuhe deshalb am besten abends oder am späten Nachmittag.
- Laufen Sie Schuhe am besten vor dem Geschäft zur Probe. So wird das Risiko eines Fehlkaufs extrem minimiert.
- Schauen Sie nicht zuerst auf den Preis, sondern lassen Sie Ihre Füße entscheiden.
- Laufen Sie mehr als dreissig Kilometer in der Woche, sollte ein weiteres, anderes Paar dazukommen; abwechselnd getragen wird so einer einseitigen Überlastung vorgebeugt.
- Vorsicht bei Schnäppchen: es spricht nichts gegen Auslaufmodelle. Diese Schnäppchen sind nicht unbedingt schlechter. Das Schuhmodell sollte aber auf jeden Fall aus der richtigen Kategorie stammen, nur dann ist es ein Schnäppchen, ansonsten ein Fehlkauf!

Drei Kriterien bestimmen die ideale Passform und den perfekten Sitz:

- Länge: Wählen Sie die Länge des Schuhs so, dass die Zehen vorne noch etwa einen Zentimeter Platz haben.
- Weite: Der Schuh sollte im Vorfussbereich der Fussweite angepasst sein. In einem zu schmalen

Schuh wird der Fuss eingequetscht, in einem zu weiten Schuh "schwimmt" er.

- Ferse: Die Fersenschale sollte die Ferse fest umfassen, ohne dass auf die Achillessehne Druck ausgeübt wird.