



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Barfußlaufen

Grundsätzlich benötigt der Fuß keine Schuhe zum Laufen. Alle notwendigen Elemente, Strukturen und Funktionen sind vorhanden. Lediglich kalte Witterung und Untergründe, die den Fuß verletzen können wie z.B. scharfkantige Steinchen, legen die Benutzung eines Schuhs nahe.

Laufschuhe nehmen dem Fuß neben diesen Schutzfunktionen auch je nach Modell mehr oder weniger stark ausgeprägt verschiedene Aufgaben ab, wie z.B. die Absorption eines Teils der bei der Landung auftretenden Kräfte. Daraufhin werden die für diese Aufgaben angelegten Elemente und Strukturen des Fusses weniger eingesetzt und schwächen mit der Zeit ab.

Ein guter Schuh unterstützt den Fuß so wenig wie notwendig und überlässt ihm so viel Aufgaben wie möglich. Die logische Konsequenz in der Entwicklung von Laufschuhen sind daher Barfußschuhe oder sogar das Laufen komplett ohne Schuhe.

Es ist aber dringend davon abzuraten, ohne individuelle Strategie in kurzem Zeitraum auf Barfußschuhe oder sogar barfuß laufen zu wechseln!

Da sich die Elemente und Strukturen wie Muskeln, Knochen, Bänder und Sehnen anpassen müssen, ist die Verletzungsgefahr bei schnellem Umstieg enorm. Erschwerend kommt hinzu, daß gerade empfindliche Strukturen wie die Sehnen sehr lange Adaptationszeiten haben.

Wie kann eine sinnvolle Umstellungsstrategie aussehen?

- Zunächst ist zu überlegen, ob eine Umstellung notwendig ist. Argumente gegen eine Umstellung sind Beschwerdefreiheit, eine "normale" Lauftechnik sowie ein konstantes Trainingspensum. Ein Merksatz aus der Computerwelt passt hier im doppelten Wortsinn: "Never change a running system!"
- Bei einer Umstellung ist darauf zu achten, daß die Schuhe in einem längeren Prozess von stark über weniger stark und wenig auf nicht gedämpft getauscht werden.
- Gleichzeitig wird der Umfang mit den neuen Schuhen sukzessive erhöht: erst eine kurze Einheit pro Woche, dann eine längere Einheit, dann die zweite Einheit pro Woche etc.
- Praktisch unabdingbar sind zudem unterstützende Übungen des Lauf-ABCs sowie kräftigende Übungen für Fuß, Beine und Rumpf.

Der Zeitraum für eine Umstellung bemisst sich nicht in Tagen oder Wochen, sondern in Monaten und Jahren!