

REIN IN DIE KOMFORT ZONE

↳ IST DÄMPFUNG
WIRKLICH WENIGER
WICHTIG?
UND FÜHRUNG
SOGAR OUT?
JOACHIM SAUKEL
GIBT ANTWORTEN
AUF DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN ZUM
LAUSCHUHKAUF.

EXPERTE

JOACHIM SAUKEL

Joachim Saukel ist Inhaber von Laufsport Saukel in Kempten und Bewegungsanalytiker im hauseigenen Laflabor. „Wir sind Teil der Lex-Laufexperten und innerhalb unseres Einkaufsverbundes Sport 2000 Teil der Lauf-Profis“, sagt Saukel. Beide Gruppen bieten beste Beratung und ein umfangreiches Sortiment.

Früher waren Schuhe da, um Läufer bei Bedarf zu korrigieren. Vor allem die sogenannte Überpronation sollte eingeschränkt werden. Warum wird die Stütze im Schuh immer unwichtiger?

Moderne Laufschuhe werden immer stärker nach modernen Erkenntnissen der Biomechanik konzipiert. Das wirkt sich häufig so positiv auf den Bewegungsablauf und damit auf die Pronationsbewegung aus, dass eine Pronationsstütze – also ein härteres Material im Bereich der Mittelsohle – häufig nicht mehr notwendig ist. Mittlerweile stellen sich sogenannte neutrale Schuhmodelle besser in der Laufanalyse dar als bisherige Stabilschuhe. Aus diesem Grund werden heute auch mehr Neutralschuhe verkauft, als das noch vor ein paar Jahren der Fall war.

Mittlerweile gilt: Der Schuh soll sich dem Laufstil seines Trägers optimal anpassen. Wie funktioniert das?

Es gibt unterschiedliche Laufstile – im Kern sind das der Fersen-, Vorfuß- und der Mittelfußlaufstil. Je nachdem, welchen Laufstil ich bevorzuge, setze ich den Fuß und damit den Schuh im ersten Bodenkontakt an einer anderen Stelle auf. Dementsprechend muss sich das gewählte Schuhmodell biomechanisch anpassen. Das funktioniert beispielsweise durch unterschiedlich angebrachte Flexkerben an der Außensohle und durch eine entsprechende Geometrie der Zwischensohle. Manche Hersteller entkoppeln die Ferse oder segmentieren die Sohle des Schuhs. Die Kunst des Laufschuhberaters liegt nun darin, den richtigen Schuh für den entsprechenden Laufstil zu finden und nicht den Laufstil dem Schuh anzupassen. Dabei ist eine gut durchgeführte Laufbandanalyse (am besten von hinten unter Einbeziehung der Hüfte) in Kombination mit einer zweiten Kamera von der Seite sehr

hilfreich. Mit dieser Methode erreiche ich das beste Ergebnis. In der Bewegungs- und Laufstilanalyse bevorzugen wir den „Mittelfußlaufstil“ – also einen flachen Fußaufsatz. Es hat jedoch keinen Sinn, seinen persönlichen Stil umzustellen, wenn der Läufer keinerlei verletzungsbedingte Probleme hat.

Neue Studien zeigen, dass Dämpfung keinen Einfluss auf die Verletzungshäufigkeit hat. Wozu braucht ein Laufschuh überhaupt Dämpfung?

Entscheidend ist das richtige Maß an Dämpfung. Noch vor zwei bis drei Jahren haben viele Läufer auf Schuhe mit null Dämpfung gesetzt, sogenannte Barfußschuhe. Dieselben Läufer sind heute in Schuhen mit extrem dicken Sohlen und damit extremer Dämpfung unterwegs – oder orientieren sich mittlerweile wieder an einem gesunden Mittelmaß. Manche bevorzugen einen sehr weichen Schuh, wieder andere einen direkteren, härteren Schuh. Häufig entscheidet das Lauftempo über das Maß an Dämpfung – der schnelle Läufer zieht meist ein härteres Modell vor. Der Läuferstyp ist das Entscheidende. Andere Studien haben übrigens ergeben, dass eine Dämpfung möglichst nah am Fuß – zum Beispiel durch eine Einlegesohle – sehr wohl einen entscheidenden Faktor auf die Verletzungshäufigkeit bei Läufern hat. Richtig ist, was dem Läufer guttut.

Wenn Einlagen die Verletzungshäufigkeit reduzieren können – wie finde ich die passende Einlage?

Das Interessante daran ist, dass in dieser Studie herausgefunden wurde, dass die Art der Einlegesohle (ob härter oder weicher), welche die Probanden als am komfortabelsten empfunden haben, individuell völlig unterschiedlich ausgefallen