

**Warum ist der komfortabelste Schuh der beste für mich? Und: Für wen gilt das überhaupt?**

Die Studie von Professor Benno Nigg hat gezeigt, dass das subjektive Fußgefühl des Läufers ein entscheidender Faktor ist, dessen Berücksichtigung die Verletzungs- und Beschwerdeshäufigkeit um bis zu 50 Prozent reduzieren kann. In der Praxis heißt das: Einen Schuh, den der Läufer als nicht komfortabel empfindet, sollte er bei Jahren mit einem Stabilschuh sehr gut und problemfrei läuft, auf einmal etwas ändern?

**Die beste Beratung gibt es im Fachgeschäft. Was muss ich mitbringen, damit ich am Ende mit dem für mich optimalen Schuh nach Hause gehe?**

Alle vorherigen Punkte und Argumente machen deutlich, dass man beim Laufschuhkauf nicht am Fachgeschäft vorbeikommt. Der Kunde sollte auf jeden Fall etwas Zeit mitbringen, um so die volle Aufmerksamkeit des Beraters genießen zu können. Am besten bringt er seine alten, oder noch besser seinen bisherigen Lieblingsschuh, mit. So kann der Verkäufer Rückschlüsse auf Laufstil und Laufverhalten ziehen. Ein gutes Fachgeschäft hat ausreichend Testsocken zur Anprobe zur Verfügung. Wenn der Kunde oder die Kundin eine bevorzugte Lieblingssocke hat, dann sollte er auch diese dabei haben. von Professor Nigg immer gleich. Nach dieser These darf ein guter Laufschuh nicht entgegenwirken, sondern soll dem

am angenehmsten empfundene Sohle am positivsten in Bezug auf die Verletzungs-häufigkeit auswirkt. Das heißt: auspro-bieren und testen. Grundsätzlich gilt: Eine Einlegesohle – egal ob maßangefertigt oder eine handelsübliche – muss immer eine Komfortverbesserung darstellen.



**WENIGER DÄMPFUNG IST MEHR**

An der Wahl des richtigen Laufschuhs ist jeder Läufer interessiert. Sollte es auch, geht es doch darum, den idealen Laufpartner für seine Füße zu finden. Der ideale Schuh soll auch vor Verletzungen schützen. „Kann er aber nicht“, sagte Professor Benno Nigg von der University of Calgary (Kanada) bei seinem spannenden Vortrag auf dem diesjährigen Laufschuhsymposium im Rahmen der ISPO in München.

Der Wissenschaftler berichtete von Studien, die belegen, dass sowohl das Ausmaß der Pronation – also das Nach-Innen-Knicken des Fußes – wie auch die Dämpfung eines Laufschuhs nur wenig mit der Häufigkeit von Laufverletzungen zu tun haben. Das ist nicht ganz neu. Auch der deutsche Biomechaniker Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann hat bereits ähnliche Vorträge gehalten. Auch er ist der Meinung, dass das Thema Überpronation in der Vergangenheit eine zu große Rolle in der Laufschuhentwicklung und -beratung gespielt habe. Aber was sind dann die entscheidenden Kriterien? Die angesehene Wissenschaftler sind sich relativ einig. Es sind vor allem die individuellen Bewegungsmuster und damit Belastungen von Muskeln und Gelenken, die Verletzungen auslösen können. Zum Beispiel, indem hohe innere Kräfte oder eine ungünstige Druckverteilung entstehen.

Und was heißt das für uns Läufer? Wir benötigen einen Laufschuh, der möglichst komfortabel ist und unser Bewegungsmuster unterstützt. Prof. Nigg: „Der beste Laufschuh für einen Läufer ist der, der den bevorzugten Bewegungsablauf des Läufers zulässt.“

Interview: Norbert Hensen