Weniger ist mehr: eine dünne Sohle sorgt oft für ein besseres Laufgefühl...

Läuferbeine federn 500 Tonnen

Je mehr, desto besser? Im Laufsport ein hinkender Vergleich. Nur mit dem richtigen Dämpfungselen läuft man wie auf Stoßdämpfern gelenksschonend und ohne Verletzungen in eine neue Saison.

Von Christof Strasser

Innsbruck – Im urbanen Dschungel warten Asphalt, Beton und Pflasterwege auf die Füße. Eine ungleich höhere Gelenksbelastung: Bei einem Zehn-Kilometer-Lauf setzen die Füße rund 6500-mal mit dem zwei- bis dreifachen Körpergewicht auf, die Belastung summiert sich auf 500 bis 750 Tonnen.

Laufend in den Frühling

Mit dem richtigen Laufschuh beugen wir vor – und erhöhen die Belastbarkeit, längere und intensivere Einheiten können besser verkraftet werden. Der richtige Untersatz bildet zusammen mit den Füßen das Fundament. Denn wenn der Schuh nicht passt, wenn er etwa die falschen Stützelemente aufweist, stört er das komplette System eines Läufers. Verschiedenen Verletzungen werden die Türen geöffnet: Harmlosen Blasen an der Fußsohle ebenso wie ernste Beeinträchtigungen des Kniegelenks sind die Folge.

Der Schuh muss den harten Untergrund erträglich machen. Der Körper dämpft mit einer guten Lauftechnik über Gelenke und Muskeln zwar aktiv, trotzdem bleibt die Dämpfung bei Asphaltläufen von großer Bedeutung. Dämpfen wir mit dem Schuh die Stoßbelastungen, tut das den Gelenken gut. So wie es einem Auto gut tut, über intakte Stoßdämpfer zu verfügen.

Viele Läufer lassen sich daher beim Kauf zu immer aufwändigeren Dämpfungssystemen überreden. Je mehr, desto besser? Dieser Vergleich hinkt. Ein Problem der übermäßigen Dämpfung ist die verschleierte Information über den Untergrund.

Normalerweise versorgen Sensoren an der Fußsohle den Körper mit Informationen über den momentanen Abrollvorgang. Auf Gras oder im Sand läuft man anders als auf Schotter. Ein zu stark gedämpfter Schuh verwehrt fast vollständig das Gefühl für den Untergrund. Alles fühlt sich gleich an, ist es aber nicht. Seit geraumer Zeit weiß man, dass das mangelnde Untergrundgefühl zum Umknicken führt. Und die Hinweise mehren sich, dass typische Überlastungsschäden mit schlechter Anpassung an den Bodenbelag und zu viel Dämpfung verbunden ist.

Was Läufer brauchen, ist eine gleichmäßige Dämpfung des Vorfußes und eine flache Dämpfung des Rückfußes, sodass bei Bergauf- und Bergab-Passagen der Schutz vor hartem Asphalt gewährleistet ist. „Grundsätzlich brauchen Sie sich bei modernen Schuhen nie über zu wenig Dämpfung Gedanken machen, nur über ein Zuviel oder ungeschickte Systeme", weiß Laufschuhexperte Reinhard Kessler.

Jeder Schuh ist in Sachen Dämpfung und Stabilität individuell gestaltet. Welcher für jeden Läufer am besten federt und somit geeignet ist, erfährt man durch geschultes Fachpersonal bei einer individuellen Laufanalyse im Fachgeschäft.



Der richtige Schuh, das richtige Equipment, die richtige Technik: Die Industrie präsentiert laufend neue Technologien.

Welcher Schuh für welchen Zweck?



SCOTT MK3
lange Trainingseinheiten



SCOTT AZTEC II
Trailrunning, Casual



SCOTT eRide Grip
Trailrunning, Wettkampf



SCOTT T2 Comp
schnelles Training, Wettkam

[SCOTT-Schuhe](#) gibt´s bei [JOLSport](#) in Bad Häring.