Mittwoch, 22. Juni 2022 s Sport

Sind teure Laufschuhe wirklich nötig?

SIEGEN Beim Firmenlauf starten etliche Teilnehmer mit Sneakern oder Straßenschuhen: Diese Folgen hat Joggen ohne Laufschuhe

Ein Experte verrät, was gute Laufschuhe ausmacht, wie teuer sie sein sollten und warum man sie abends anprobieren sollte.

sila Wenn am Mittwochabend anlässlich des 19. Siegerländer AOK-Firmenlaufs wieder Tausende Sportbegeisterte durch die Krönchenstadt joggen, staffelt sich das Teilnehmerfeld vor allem in drei Gruppen: Auf der einen Seite gibt es die Hobby-Läufer, die in ihrer Freizeit hin und wieder die sportliche Herausforderung suchen – und für die der Firmenlauf einen willkommenen Anlass bietet, wieder mal aktiv zu werden. Auf der anderen Seite gibt es die ambitionierten Athleten, die sich regelmäßig in Wettkämpfen messen und enorme Strecken zurücklegen können. Und dann gibt es noch die Gruppe der Gelegenheitsläufer – sie joggen selten bis gar nicht in der Freizeit, finden sich bei Events wie dem Firmenlauf aber im

Starterfeld wieder.

Welche Person zu wel-

cher dieser drei Gruppen gehört, verrät nicht selten ein Blick auf die Füße. Denn teure, speziell dafür konzipierte Laufschuhe trägt bei der größten Sportveranstaltung der Region längst nicht jeder. Doch wie wichtig ist das richtige Schuhwerk beim Joggen eigentlich? Können gesundheitliche Schäden entstehen, wenn man den Lauf mit Sneakern oder anderen Straßenschuhen absolviert? Was macht Laufschuhe besonders – und wie viel dürfen sie kosten? Die SZ hat bei denen nachgefragt, die es wissen.

"Beim Joggen sind die Muskulatur, Sehnen und Gelenke enormen Belastungen ausgesetzt", verrät Raúl Valero Gallegos, Fachberater beim Absolute Run Ausdauer-Shop in Siegen. Deshalb, so der Experte, sei es wichtig, richtige - und vor allem passende - Laufschuhe zu tragen. "Bei jungen Menschen zwischen 15 und 25 Jahren ist es nicht so schlimm, wenn sie einmal im Jahr beim Firmen- oder Schülerlauf mit Sneakern laufen. Problematisch wird es bei älteren Menschen", weiß Valero Gallegos um die Unterschiede in den Altersklassen. Die möglichen gesundheitlichen Auswirkungen hingen zudem davon ab, wie lange und wie oft ein Fuß belastet wird, betont auch Dr. Mirhodjat Fatemi, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie am Siegener Kreisklinikum. "Wenn es ein einmaliges Event ist, sollte man die Leute mit weniger Erfahrung nicht verunsichern. Denen geht vorher die Puste aus, be-

Raúl Valero Gallegos (oben), Lauf-Experte beim Absolute Run Ausdauer-Shop in Siegen, und Dr. Mirhodjat Fatemi (unten), Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie am Siegener Kreisklinikum, warnen davor, zu oft mit dem falschen Schuhwerk unterwegs zu sein. Beide betonen aber: Bei einem einmaligen Lauf besteht kein Grund zur Sorge.

Fotos: imago/DRK/sila

vor die Belastung an den Füßen zu gesundheitlichen Schäden führen würde", sagt der Mediziner

Aber: Dauerhaft mit dem falschen Schuhwerk unterwegs zu sein, kann sich zu einem echten Problem entwickeln – verkehrte Schuhe sind die Hauptursache für Laufverletzungen wie das Schienbeinkantensyndrom (Schmerzen und Empfindlichkeit entlang des Schienbeins), Plantarfasciitis (Entzündung der Sehnenplatte der Fußsohle) oder Tenditis (Sehnenscheidenentzündung). "Normale Schuhe bieten einfach nicht die Dämpfung, die ein Laufschuh hat", hebt Fachmann Valero Gallegos den wesentlichen Unterschied hervor.

Die Mittelsohle der besonderen Treter besteht in den meisten Fällen aus sogenanntem EVA-Schaum – einem elastischen Material, das Gummi ähnelt und extrem widerstandsfähig ist. Der Grundstoff wird von den Herstellern und Zulieferern mehr oder weniger viel geändert und optimiert, erfüllt im Grunde aber den Zweck, den Komfort beim Auftreten so weit zu er-

höhen, dass Gelenke geschont und Ermüdungserscheinungen reduziert werden. "Viele normale Sneaker haben heutzutage auch eine Schaumsohle, in den seltensten Fällen ist dieser aber fürs Joggen geeignet", warnt Valero Gallegos auch davor, sportlich aussehende Straßenschuhe mit echten Laufschuhen zu verwechseln.

-99

Beim Joggen sind die Muskulatur, Sehnen und Gelenke enormen Belastungen ausgesetzt.

> Raúl Valero Gallegos Experte für Laufschuhe

Nicht umsonst stecke hinter jedem Laufschuh der etablierten Hersteller ein mindestens zweijähriger Entwicklungsprozess, in den neben Sportmedizinern auch Biochemiker eingebunden sind. Valero Gallegos: "Das ist es auch, was die Schuhe so teuer macht." 140 bis 150 Euro sollte ein Paar Laufschuhe in der Regel kosten, sagt der Experte: "Dafür sollte man dann aber auch 800 bis 1000 Kilometer Haltbarkeit rausbekommen."

Ob man einen qualitativ hochwertigen Laufschuh in der Hand - und anschließend am Fuß – hat, erkennt man dem Fachmann zufolge übrigens an der Fersenkappe. Diese sollte steif sein, dem Fuß dadurch "Halt und Führung" bieten. Auch bei der Größe gibt es einiges zu beachten, betont Valero Gallegos: "Wir empfehlen anderthalb Nummern größer, weil die Blutgefäße im Fuß beim Laufen anschwellen und die Plantarsehne, die sich zwischen Fußballen und Ferse befindet, länger wird." Ein Tipp des Experten deshalb: Laufschuhe immer am späten Nachmittag oder Abend anprobieren, da sich die Füße im Tagesverlauf ausdehnen und man die eigene Größe so am besten einschätzen kann.