

## Schuhwerk – Wie finde ich den passenden Laufschuh?

---



Zunächst gibt es ein paar Kriterien, die vor dem Kauf der Laufschuhe beachtet werden sollten:

- Der Untergrund und die Länge der Laufstrecke spielen dabei eine große Rolle. Auf hartem Fußweg ist eine weichere Schuhsohle (Dämpfung) zu empfehlen, bei weichem Waldweg kann auch eine härtere Sohle verwendet werden. Bei langer Laufstrecke wird eher auf eine gute Dämpfung und Stabilität gesetzt. Das Schuhwerk kann bei kurzen Strecken auch weniger gedämpft und stabilisiert sein.
- Das Körpergewicht spielt einen entscheidenden Faktor bei der Schuhwahl. Um die eigene Gesundheit nicht zu gefährden, sollte man sich auch über mögliche Fehlstellungen des Fußes informieren.
- Die Selbsteinschätzung ist sehr wichtig, um sich zwischen Schuhen für Anfänger oder Fortgeschrittene zu entscheiden. Dabei ist die Beratung im Fachgeschäft eine zu empfehlende Hilfe.

Beim Kauf der Schuhe muss darauf geachtet werden, auf welchem Teil des Fußes man läuft. Es gibt drei verschiedene Arten:

- *Vorfußläufer* (Fußballen):  
Für Vorfußläufer ist eine dicke Sohle am Ballen essenziell, um eine lange Haltbarkeit des Schuhs zu erreichen.
- *Mittelfußläufer* (gesamter Fuß): Mittelfußläufer suchen meist einen festen Laufschuh auf.
- *Fersenzläufer*: Fersenzläufer brauchen eine gute Dämpfung an der Ferse, da sie mit ihrem gesamten Gewicht auf den Fersen landen.

Als Laufanfänger muss vor allem auf die Unterstützung des Schuhs gesetzt werden, das heißt eine gute Dämpfung und Stabilität sind Voraussetzung. Fortgeschrittene können auch auf flexiblere Schuhe zurückgreifen, die die Sehnen und Muskel mehr fordern. Der Wechsel zwischen zwei Schuhpaaren reizt den Fuß anders und kann deshalb auch sinnvoll sein.

Die Haltbarkeit des Schuhs hängt sehr vom Gewicht und dem Laufstil des Läufers und der Häufigkeit des Laufens ab. Die Sohle härtet mit der Zeit aus. Empfehlenswert ist daher nach ca. 650-800 Kilometern neue Schuhe zu kaufen.

*Mitwirkende: Thomas Kaufmann*