

Tipps zum Laufschuhkauf

Seite 1/7

Um ihren Laufstil zu analysieren und den für Sie optimalen Laufschuh zu finden, bedarf es eines komplexen Vorganges, den www.specialsports.de Ihnen hier verdeutlichen möchte. Viele Faktoren sind beim Laufschuhkauf zu berücksichtigen, nehmen Sie sich also genügend Zeit. Ein Laufschuhkauf ist Vertrauenssache und sollte bei Spezialisten erfolgen. Discounterläden eignen sich da eher weniger.

Der Laufschuh muss passen

Jedes Jahr werden neue Laufschuhe auf den Markt gebracht. Bewährte Modelle werden zu Auslaufmodellen und neue, unbekannte Modelle tauchen auf. Das Angebot ist riesig und dennoch ist es nicht einfach, den richtigen Schuh für den individuellen Fuß zu finden. Es gibt leichte Laufschuhe und schwere, es gibt stabile und flexible, für Spitzenathleten und Hobbyläufer. So erfreulich diese Vielfalt ist, schreckt sie doch manchen aber ab. Damit ein passender Schuh überhaupt gefunden werden kann sollte folgendes unbedingt beachtet werden:

- Körpergröße
- Körpergewicht
- Fußanatomie (Normalfuß, Hohlfuß, Senk- und Plattfuß)
- Laufstil (Fersen- oder Vorfußläufer)
- Geschlecht
- Verwendungszweck
- Laufuntergrund (befestigte Wege, Strasse, Gelände)
- Laufumfang (sowohl längste Strecke, als Trainingsumfang in der Woche muss beachtet werden)

Diese Prämissen sind zu beachten, wenn es um die Vorauswahl der Schuhe geht. Jeder Fuß ist anders, also gibt es genauso viele Ansprüche an einen Laufschuh, wie es Läuferfüße gibt. Hilfreich ist es mit seine alten Laufschuhe zu vergleichen. Am Verschleiß und an der Schaftstellung lassen sich oft bereits einige offene Fragen klären. Hier können Fehlstellungen sofort erkannt werden und es können oft genug die Probleme, die beim Laufen aufgetreten sind erläutert werden.

mit einem alten Paar Laufschuhe vergleichen

Es ist ratsam, soweit vorhanden, ein oder mehrere abgelaufene Laufschuhe beim Schuhkauf zu vergleichen. Ein abgelaufenes Profil gibt Auskunft über Ihr Abrollverhalten, ob Sie zur [Pronation bzw. Überpronation*](#) oder zur [Supination**](#) neigen, ob Sie Fersen- oder Vorfußläufer sind. Weitere Informationen von Ihnen, wie Sie mit dem entsprechenden Schuhe zu recht gekommen sind, wie Sie die Dämpfungs- und Stützeigenschaften des Schuhs empfunden haben spielen dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Für einen Schuhneukauf ist es zudem wichtig zu wissen, ob Sie den alten Schuh weiterlaufen, oder ob dieser Schuh nicht weiter zum Einsatz kommt und ersetzt werden soll.

- *Pronation: Die natürliche Einwärtsdrehung des Fußes zur Abfederung einer Belastung im Längsgewölbbereich. Problematisch ist die Überpronation, verursacht durch Fußfehlstellungen, alte, falsche oder zu weiche Laufschuhe.
- **Supination: Anheben des Fußinnenrandes, besonders in der Aufsetzphase. Schnelle oder 0-beinige Läufer neigen zur Belastung der Schuhaußenseite während der gesamten Kontaktzeit.

Tipps zum Laufschuhkauf

Seite 2/7

Fuß- und Beinanalyse

Ist kein abgelaufenes Paar Laufschuhe vorhanden, oder gibt die Sohle nicht genügend Auskunft über das Abrollverhalten, schauen wir Sie als nächstes die nackten Füße im Stand genauer an. Hier gibt es unterschiedliche Fußtypen (*Normalfuß, Hohlfuß, Senkfuß, Knickfuß und Plattfuß*). Anhand des Fußtyps lässt sich meist schon auf den entsprechenden Laufstil schließen. Leute mit einem Hohlfuß neigen eher zur Supination, ein Senk- bzw. Plattfuß deutet auf eine Überpronation hin.

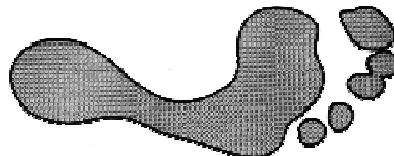
Bei der Fußbetrachtung wird direkt ein Augenmerk auf die Breite des Fußes gelegt, ist der Fuß schmal oder breit, hoher oder niedriger Spann, Überbein an der Großzehe oder Auswucherung an der Achillesferse. Die Breite des Fußes ist sehr entscheidend für die optimale Passform des Schuhs, der Vorfuß muss feste im Schuh stehen, darf aber nicht über den Leisten (Sohle) des Schuhs hinausgehen, andererseits darf der Vorfuß seitlich keine Luft haben, sonst kommt es zum sogenannten "Schwimmen" im Laufschuh. Die Ferse darf beim Laufen nicht hochgehen und sich im Schaft bewegen. Auch die Beinsetzung kann Aufschluss über das Abrollverhalten geben, so neigen Läufer/Innen mit ausgeprägten O-Beinen eher zur Supination und X-Beinsetzung lässt auf Überpronation schließen.

Fußtypen

Um ihren Fußtyp zu ermitteln, machen sie ihren Fuß nass und stellen sie ihn danach auf eine trockene glatte Unterfläche, z.B. eine helle Steinplatte.

Normalfuß

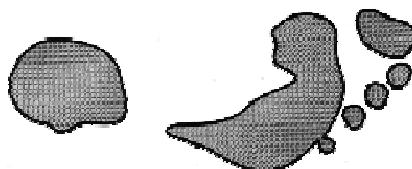
Normale Füße haben einen funktionsfähigen Muskel und Bandapparat. Längs- und Quergewölbe sind ausgebildet und in der Lage, unter Belastung zur Dämpfung beizutragen. Der normale oder gesunde Fuß hat 2 Fußgewölbe. Das Quergewölbe befindet sich unter dem Vorfuß und wirkt aufgrund seines brückenähnlichen Aufbaus als "Stoßdämpfer" für den Vorfuß. Das Längsgewölbe befindet sich auf der Innenseite des Fußes. Es gibt dem Fuß Stabilität und wirkt ebenfalls aus Dämpfung.



Sportler mit normalen Füßen haben meist keine Probleme mit der Abrollbewegung und sollten deshalb (Lauf-) Schuhe mit gebogenem Leisten tragen, die die Abrollbewegung fördern.

Hohlfuß

Hohlfüße entstehen durch eine angeborene Fehlstellung des Fußes. Charakteristisch sind ein hohes Längsgewölbe beziehungsweise ein hoher Fußrücken (Spann). Durch den Aufbau des Längsgewölbes und die daraus resultierende Steifheit ist der Hohlfuß nicht in der Lage, den Aufprallschock abzufangen. Dadurch wird die Auftrettsfläche auf der Fußsohle verringert, was zu Problemen führen kann.



Dieser Fuß benötigt einen Schuh mit einem Höchstmaß an Dämpfung.

Tipps zum Laufschuhkauf

Seite 3/7

Senkfuß

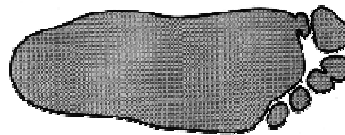
Der Senkfuß ist eine sehr weit verbreitete Fußdeformität. Diese Fehlstellungen sind am zu flachen Längsgewölbe zu erkennen. Der Senkfuß entsteht durch Muskel- und Bänderschwäche. Durch diese Instabilität kommt es häufiger zu Verletzungen. Oftmals geht der Senkfuß mit einem Knickfuß einher, da das Absinken des Längsgewölbes ein "nach innen knicken" des Fersenbeins verursacht.

Abdruck siehe Plattfuß, nicht ganz so extrem

Sportler mit einem solchen Fuß benötigen deshalb stabile und gut gedämpfte Schuhe mit geradem oder leicht gebogenem Leisten.

Plattfuß

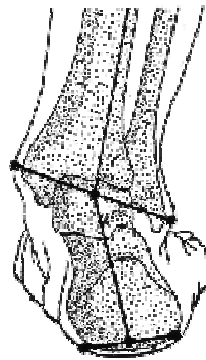
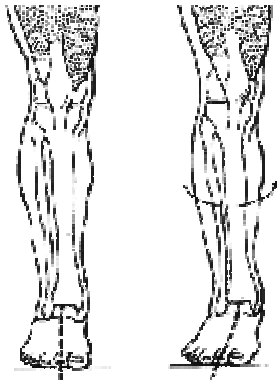
Der Plattfuß ist eher selten. Er ist die extreme Ausführung eines Knick-Senk-Spreizfußes. Alle Fußgewölbe haben ihre Funktionaliät aufgegeben und die Fußsohle liegt flach auf dem Boden. Vielfach ist die gesamte Fuß- und Beinstatik in Mitleidenschaft gezogen.



Pronation

Pronation ist die natürliche Dämpfung des Körpers. Unter Belastung knickt der Fuß nach innen und entschärft somit den Aufprall.

Überpronation - Knickt der Fuß nach der Aufprallphase zu weit nach innen, spricht man von Überpronation. Hierbei geht die die natürlich Seitenstabilität verloren. Dies wird durch alte oder falsche Laufschuhe verstärkt. Der Schuh muss entsprechend im Innenbereich verstärkt werden.



Durch die übermäßige Pronation kommt es zu einer Verdrehung der Unterschenkelknochen, die Knorpelschicht hinter der Kniescheibe ist durch die Rotation im Kniegelenk gefährdet.

Tipps zum Laufschuhkauf

Seite 4/7

Supination

Bei der Supination erfolgt die Abrollbewegung des Fußes auf der Außenseite, wobei die natürliche Dämpfung durch das Längsgewölbe nur eingeschränkt wirken kann. Auch hierbei geht die Seitenstabilität verloren und es besteht Verletzungsgefahr durch das Umknicken nach außen. Diese Läufer sollten einen gut gedämpften, flexiblen Schuh ohne mediale Stütze tragen.

Umknicken (Supinationstrauma)

Dies passiert bei schlecht sitzenden Schuhen, häufig auf unebenem Untergrund. Die Folge ist eine Überdehnung oder sogar ein Riss der Außenbänder. Dies kann durch Fußgymnastik und Stärkung der Muskulatur verhindert werden.

Einbeinstand

Sollten noch Unklarheiten über Ihren Laufstil bestehen, machen Sie in den sogenannten Einbeinstand. Hierbei stellen sie sich auf nur ein Bein und gehen dabei in die Knie (Beuge), der Fuß muss nun entsprechend Ihr Gewicht ausbalancieren und stabilisieren. Sollte Ihr Fuß nach innen knicken und auch Ihr Knie mehr nach innen zeigen, ist das ein deutliches Zeichen auf eine Überpronation.

Leistenformen und Schuhtypen

Leisten - Einen Leisten kann man sich als festes Fußmodell vorstellen, um das der Schaft des Sportschuhs gebaut wird. **Für die verschiedenen Fußformen gibt es drei Leisten:**

Gerade

Die Sohlenform erinnert an den Fußabdruck eines flachen, beweglichen Fußes. Dieser Schuhtyp bietet größtmögliche Stabilität und Bewegungskontrolle. Er bietet daher keine hohe Dynamik und Flexibilität.

Leicht/Mittel gebogen

Gleicht dem Abdruck des mittel beweglichen, mittel gewölbten Fußes. Da dieser Fußtyp der häufigste ist, sind die meisten Schuhe nach dieser Form gebaut. Im Mittelfußbereich haben solche Schuhe oft auch Pronationsstützen. Gut geeignet für leichte Überpronation und neutrale Stellungen des Fußes.

Gebogen

Dieser Leisten gleicht mehr dem Abdruck des Hohlfußes. Die Schuhform sorgt für weniger Stabilität, mehr Flexibilität und ermöglicht die Herstellung eines leichteren Schuhs.

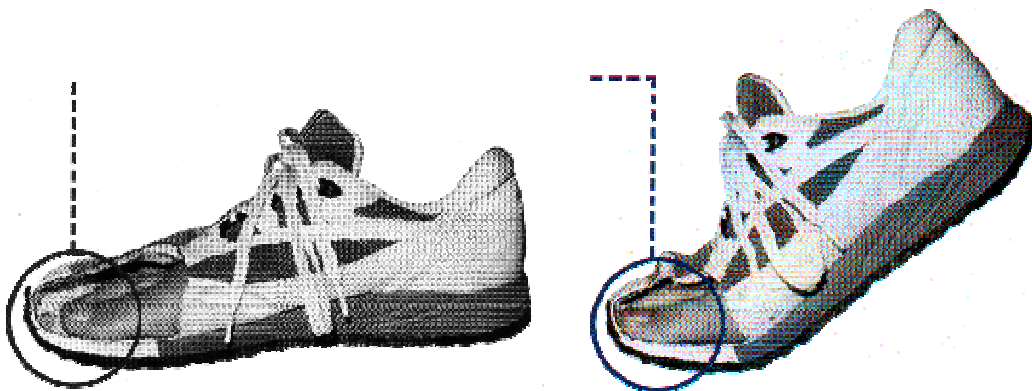
Sehr guter Bodenkontakt und höchste Laufdynamik; in der Regel leichte Trainings- und Wettkampfschuhe, sowie Spikes. Geeignet für statisch unproblematische Läufer.

Tipps zum Laufschuhkauf

Seite 5/7

Was heißt aber (er muss) passen:

1. Die Länge muss richtig sein. Die benötigte Daumenbreite Platz muss vorne vorhanden sein, da der Fuß bei Ermüdung länger wird und sich beim Abknicken vorschiebt. Beim Laufen werden die Gefäße verstärkt durchblutet, was die Füße anschwellen lässt. Siehe Fotos:



2. Die Weite insgesamt muss richtig sein. Nicht zu schmal und nicht zu weit.
3. Die Schafthöhe über dem Zehenraum muss ausreichend aber nicht zu hoch sein.
4. Die Breite im Ballenraum, also vom Ballen zum kleinen Zeh muss stimmen, also nicht auf den kleinen Zeh oder den Ballen drücken, aber beide doch gut fassen.
5. Der Schuh darf nicht so geschnürt sein, dass zwischen den Schnürsenkeln kein Platz mehr ist, man den Schuh also im Ernstfalle noch nachschnüren könnte. Er darf aber auch nicht auseinander klaffen und kaum zu schließen sein.
6. Der gesunde Fuß hat 3 Hauptauflagepunkte, die untereinander brückenbogenähnlich durch komplexe Knochen- und Bänderordnungen verbunden sind.
7. Der Auflagepunkt zwischen Ballen und Fersenbein muss stimmen.
8. Die Ferse muss fest im Fersenkorb liegen
9. Der Einschlupf muss so sein, dass die Ferse hinten nicht hochgeht.
10. Die Höhe des Schaftes an den Knöcheln muss so sein, dass der Knöchel nicht auf dem Schaft aufliegt.
11. Der Schuh darf an keiner Stelle zwicken. Ein leichter Druck im Fußgewölbe kann durch einen leichten Senkfuß, der nun gestützt wird vorkommen.
- 12.

Diese Aufzählung von www.specialsports.de kann man sicherlich noch ergänzen, soll sie doch nur klarmachen, dass ein passender Schuh nicht nur in der Länge passen muss, sondern noch viele Kriterien zur optimalen Passung gehören.

Tipps zum Laufschuhkauf

Seite 6/7

Frauen sind anders

Eine häufige X-Beinstellung, bedingt durch die breitere Aufhängung im Beckenbereich, führt zu starker Pronationsneigung. Frauen haben oft eine schmale Ferse und einen hohen, schmalen Mittelfuß. Ein spezieller Damenleisten garantiert eine ideale Passform.

Das Gewicht

Zu 90% kommen die Läufer auf der Ferse auf. Die Aufprallbelastung beträgt etwa das Dreifache des Körpergewichts, bergab bis zum Fünffachen. Bei schweren Läufern ist die Aufprallbelastung deshalb wesentlich höher, der Schuh muss sehr stabil und gut gedämpft sein. Schwere Läufer ermüden schneller, dann muss der Schuh mehr Aufgaben übernehmen.

Die Schuhtypen

Dämpfung/Neutral

Dämpfung, Flexibilität und Komfort sind die Hauptkriterien des gedämpften Schuhs. Er wird grundsätzlich bei einem leicht gebogenen Leisten angewandt und ist ausgerüstet mit höher liegender Vor- und Rückfuß Dämpfung. Diese Schuhe sind weniger stabil; sie arbeiten mehr mit dem Fuß, als dass sie diesen kontrollieren. Dieser Schuhtyp eignet sich für Läufer mit einem Hohl- oder Normalfuß und einer mittleren Fußbeweglichkeit.

Stabilität

Stabile Schuhe werden entwickelt, um starke Fußbewegungen zu vermindern, aber nicht zu kontrollieren. Dieser Schuhtyp wird grundsätzlich bei einem leicht gebogenen Leisten angewandt. Er ist meist gering schwerer als der gedämpfte Schuh. Normalerweise werden stabile Schuhe von Läufern getragen, die einen mittel bis beweglichen Normal- oder Senkfuß haben. Der bewegungskontrollierende Schuh wird angewandt, um falsche Fußbewegungen zu kontrollieren. Gebaut auf einer stabilen Grundlage mit einem geraden Leisten. Dieser Schuh enthält im allgemeinen sichtbare Komponenten, die dem Fuß Stabilität und Führung geben. Er wird am besten von Läufern getragen, die einen Senkfuß und instabile Gelenke haben, was ein Maximum an Stabilität erfordert.

Leichtgewicht

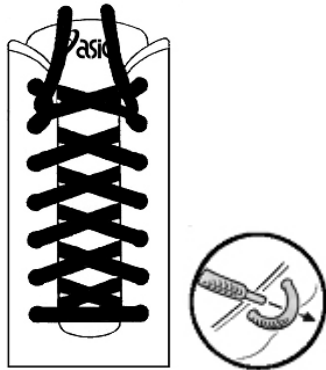
Leichtgewichtige Schuhe werden für schnelles Training und für den Wettkampf entwickelt. Sie sollen genügend Dämpfung und Stabilität für ein sicheres Laufen gewährleisten, aber trotzdem leicht und flexibel sein. Der Schuh wird auf einem gebogenen Leisten und meist aus extrem leichten Materialien gebaut, um Gewicht zu sparen. Dieser Schuhtyp wird vorwiegend für Läufer entwickelt, die einen normal gewölbten und mittel beweglichen Fuß haben.

Diese Infos sollten eine kleine Hilfestütze bei der Vorauswahl Ihres neuen Laufschuhs sein.

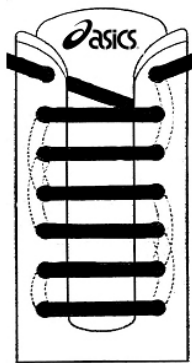
Tipps zum Laufschuhkauf

Seite 7/7

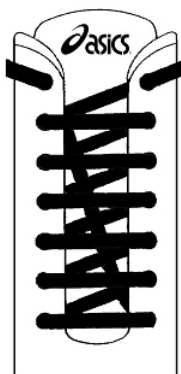
Schnürtechniken



Druckentlastung im oberen Mittelfußbereich und optimaler Fersen-sitz, da der Zug der Schnürbänder von vorne nach hinten gerichtet ist und die Fersenschale somit besseren Halt bietet.



Eine gleichmäßige Druckverteilung ohne Kreuzung der Schuhbänder auf dem gesamten Fußrücken, eignet sich vor allem für einen hohen Spann und Supinierer.



Die Anhebung der Zehenbox verhindert Blasen und zu starken Druck auf die Zehennägel durch mehr Bewegungs-freiheit im Vorfußbereich

Eine Auswahl an Laufschuhen finden Sie unter www.specialsports.de