

Dr. Matthias Marquardt und Carola Felchner

### **Das große Laufschuhbuch**

200 Seiten, durchgehend farbig bebildert, broschiert

ISBN: 978-3955900199

€ 19,95 spomedis

**Erscheinungsdatum: 15.04.2014**



### **Das erste Standardwerk zum Thema Laufschuhe inklusive Schuhtest**

**Alles, was man über Laufschuhe wissen muss zusammengefasst in einem kompakten Ratgeber**

**Mit großem Laufschuh-Theorieteil und rund 50 getesteten Neuheiten- und Klassikernmodellen**

### **Über das Buch**

Rund 18 Millionen Menschen laufen in Deutschland, entsprechend groß ist die Auswahl an Laufschuhen. Der Laufschuhmarkt präsentiert ständig neue Entwicklungen und technologische Innovationen. Die große Bandbreite an Schuhen stellt viele Läufer vor ein Dilemma: Welcher Schuh passt wirklich zu ihnen, ihrem Laufstil und Leistungsniveau? Ein gedämpfter oder doch lieber ein leichter Natural-Running-Schuh? Was macht eine gute Schuhberatung aus? Können Beschwerden und Verletzungen durch Laufschuhe verursacht werden?

Genau hier setzt „Das große Laufschuhbuch“ an: Im ersten Teil fasst der bekannte „Laufbibel“-Autor Dr. Matthias Marquardt den aktuellen Forschungs- und Wissensstand zum Thema Laufschuhe und Lauftechnik zusammen. Der umfangreiche Schuhtest im zweiten Teil, den Carola Fechner, die Redakteurin der Zeitschriften triathlon und triathlon training, koordiniert und ausgewertet hat, umfasst rund 50 Modelle. Sie wurden von einem siebenköpfigen Testerteam gelaufen, getestet und bewertet. Die Besonderheit: Neben den wichtigsten Neuheiten werden auch die beliebtesten Laufschuhklassiker vorgestellt, kategorisiert und bewertet. Zusammen mit der übersichtlichen Darstellung und aufwendigen Bebilderung ist „Das große Laufschuhbuch“ ein unentbehrlicher Ratgeber für jeden ambitionierten Läufer, Neueinsteiger und Triathlet und zudem eine praktische Kaufhilfe, um im unübersichtlichen Laufschuh-Markt die Übersicht behalten zu können.

spomedis GmbH · Altonaer Poststr. 13a · 22767 Hamburg

Tel. 0 40 / 555 0170-0 · Fax 0 40 / 555 0170-70

[www.spomedis.de](http://www.spomedis.de) · [info@spomedis.de](mailto:info@spomedis.de)



## Kurzinterview mit Autor Dr. Matthias Marquardt zum Thema Laufschuhe und Laufschuhberatung

### Warum ist es so wichtig, dass jeder Läufer den richtigen Laufschuh für sich findet?

*MM: Wir kennen zwar nicht DEN Schuh, der alle Läufer vor Verletzungen schützt. Doch ist es für jeden einzelnen Läufer wichtig, dass er den für seine individuellen Bedürfnisse richtigen Schuh findet, um sich sicher vor Verletzungen zu schützen. Ganz abgesehen davon hilft das optimale Schuhwerk, den Komfort und somit indirekt auch die Leistung beim Laufen zu steigern.*

### Welche Fehler kann man dabei machen?

*MM: Die optimale Schuhberatung ist heute ein schwieriges Thema geworden. Werden Laufschuhe beispielsweise nur nach dem Fußabdruck ausgewählt, wie es heute noch häufig geschieht, so sind Fehlberatungen absehbar. Ein typisches Beispiel dafür sind Läufer mit Senkfüßen, die nach einer solchen Beratung plötzlich mit gestützten Schuhen laufen und so ihre Kniegelenke langfristig schwer schädigen können.*

### Wie kann man die umgehen?

*MM: Eine gute Schuhberatung durch einen gut qualifizierten Berater ist auch heute noch das A und O. Hierbei sollten, egal ob mit oder ohne moderner Messtechnik, Fußtyp, Laufstil, Beinachse und typische Verletzungsmuster in die Beratung miteinfließen. Ich würde sagen, dass die Laufschuhberatung trotz aller Technisierung heute mehr denn je Handarbeit ist.*

### Was sind die aktuellen Trends im Laufschuhbereich?

*MM: Wir erleben derzeit die größten Auswirkungen des Natural-Schuh-Trends. Viele Modelle sind wesentlich flacher und flexibler geworden. Wir mussten jedoch lernen, dass dies – wie so oft in der Vergangenheit – nicht jedem Läufer gut tut. Erfreulicherweise bietet der aktuelle Schuhmarkt jedoch eine breite Palette von unterschiedlichsten Modellen an. Die modernen Konzepte befinden sich dabei auf Augenhöhe zu den klassischen Konzepten. Der Schuhmarkt präsentiert sich also so vielschichtig wie nie zuvor und wir können Läufer im Hinblick auf Pronationsstützen, Schuhstabilität, -flexibilität und Fersensprengung so individuell versorgen wie nie zuvor.*

## Über die Autoren

### **Dr. Matthias Marquardt**

Der aktive Marathonläufer, Triathlet und Arzt ist Autor des Standardwerks „Die Laufbibel“. Daneben leitet der Experte für sportmedizinische Fragestellungen Seminare und Trainingscamps für Sportler aller Leistungsklassen und bildet Ärzte auf den Gebieten der Bewegungsanalyse, Schuhversorgung und Orthopädie fort. Aufgrund seiner fachlichen Expertise und großen medialen Präsenz haben die Unternehmen INTERSPORT und ASICS Dr. Matthias Marquardt seit vielen Jahren als Berater und Markenbotschafter verpflichtet.

Vom Autor außerdem erschienen:

„Die Laufbibel“

„Die Laufbibel für Einsteiger“

„natural running“

„Die Laufbibel: Das Übungsprogramm“

„Die Laufbibel: Das Übungsbuch“

### **Carola Felchner**

Als Redakteurin der Zeitschriften triathlon und triathlon training ist Carola Felchner für die Bereiche Equipment und Technik zuständig. Seit mehr als zehn Jahren beschäftigt sich die aktive Ausdauersportlerin beruflich mit Sportprodukten und koordiniert unter anderem den jährlichen triathlon-Laufschuhtest.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Dr. Matthias Marquardt</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort von Carola Felchner</b>	<b>7</b>
<b>Einführung</b>	<b>8</b>
<b>Kapitel 1 Schuh-Knowhow</b>	<b>10</b>
Laufsportboom in Deutschland	12
Was muss ein Laufschuh leisten – und was nicht?	16
Die Laufschuhbausteine	19
Die Laufschuhauswahl	36
Die 10 goldenen Regeln zur Laufschuhpflege	42
Die Laufbeläge	44
Die Laufausrüstung	48
Laufen mit Einlagen	52
<b>Kapitel 2 Lauf-Knowhow</b>	<b>56</b>
Gute Schuhe – schlechter Stil? Kleine Laufstilkunde	58
Unterschiedliche Lauftechniken im Vergleich: der Fußaufsatz	65
Checkliste: Die goldenen Regeln der Lauftechnik	73
<b>Kapitel 3 Schuhberatung</b>	<b>74</b>
Der Weg zum Schuh	76
Laufen unter der Lupe: Die Bewegungsanalyse	90
Zusammenfassung: Die 10 goldenen Regeln zum Laufschuhkauf	94
<b>Kapitel 4 Der große Schuhtest</b>	<b>96</b>
Laufschuhe – Trends und Entwicklung	98
Natural	102
Tempo	118
Training	146
Trail	182
<b>Anhang</b>	<b>190</b>
Schuhdokumentation: „Meine Laufschuhe“	192
„Das kleine Lauf-ABC“: Glossar	193
Literatur	194
Herstellernachweis	195
Bildnachweis	196

### Unterschiedliche Lauftechniken im Vergleich

Vorfußlauf	Mittelfußlauf	Rückfußlauf
<b>Vorteile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kräftigung der Muskulatur bei der Landung + hohe Überpronation</li> <li>→ Landung unter dem Körperschwerpunkt</li> <li>→ keine Drehbewegung</li> <li>→ Rücklagebewegung des Unterschenkels, was dem Körperschwerpunkt möglich</li> <li>→ aktives Laufen auf kurzen Strecken</li> </ul> <b>Nachteile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ höhere orthopädische Belastung für Fußgelenk, Achillessehne und Wadenmuskulatur</li> <li>→ höhere Belastung des Vorfußbereichs bei der Landung</li> <li>→ muss landert erkannt werden</li> </ul> <b>Subtelle Verletzungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Achillessehnenentzündung</li> <li>→ Feriensprengung</li> </ul>	<b>Vorteile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ körpereigene Dämpfungseigenschaften können voll genutzt werden</li> <li>→ gleichmäßige Brückenverteilung</li> <li>→ nur geringer Energieverlust beim Fußabdruck, da dieser für vor dem Körperschwerpunkt erfolgt</li> </ul> <b>Nachteile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ muss landert erkannt werden</li> </ul> <b>Subtelle Verletzungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ keine spezifische Verletzungsgefährdung wie beim Vor- oder Rückfußlauf</li> </ul>	<b>Vorteile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ meist noch ampraktischer als ein Gehwegweg angebracht</li> <li>→ für Anfänger problematisch ersichtbar</li> <li>→ auch bei geringer Abstoßenerkennung</li> </ul> <b>Nachteile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ starke Stoßbelastung beim Fußabdruck</li> <li>→ große axiale Belastung der Schenkelmuskulatur → vorerster Schenkelmuskulatur</li> <li>→ mehr Kräfteabgabe im mittelfußigen Stütz- und Schwungphasen</li> <li>→ Sprunggelenklast in der Achillsehne und Waden → Überpronationsbewegung</li> <li>→ Aufsatz mit vor dem Körperschwerpunkt</li> <li>→ Ermsbewegung</li> </ul> <b>Subtelle Verletzungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Achillessehnenentzündung</li> <li>→ vorerster Schenkelmuskulatur</li> <li>→ Knieverletzung</li> </ul>

### Wie der Fußaufsatz die körpereigene Dämpfung beeinflusst

Ob Sie Ihren Fuß mit der Ferse, auf dem Mittel- oder Vorfuß absetzen, hängt davon ab, wie Sie Ihren Unterschenkel verschwingen. Ferse Sie ihn in der frühen Schwungphase leicht an, so kann er ideal nach vorn geführt werden. Im Moment des Fußaufsatzes wirkt er senkrecht zum Boden. Der Fußabdruck ist somit flach, alle körpereigenen Dämpfungssysteme sind aktiviert. Je weiter Sie Ihren Unterschenkel jedoch nach vorn schwingen, desto eher landet der Fuß auf der Ferse. Das Knie wird stärker gestreckt – Sie fallen in den orthopädisch ungünstigsten Stehschritt. Die Dämpfung muss allein vom Fersendämpfer und dem Ländschuh übernommen werden. Sie betonen sich selbst aus. Ferner tritt laut der Studie von Pohl und Buckley eine Überpronationsbewegung deutlich häufiger auf. Diese vornehmlich kleine Verschiebung im Bewegungsablauf, die primär dadurch bedingt wird, wie weit Unterschenkel und Fuß sich bei der Landung vor dem Körperschwerpunkt befinden (je weiter man vor dem Körperschwerpunkt aufkommt, desto weiter wandert der Aufsetzpunkt am Fuß in Richtung Ferse), hat große Auswirkungen auf Stoßdämpfung und Sturz. Der Fuß hat vier Dämpfungselemente integriert. Wie alle verlagert über diese Dämpfungselemente, sie gehören quasi zur Serienanfertigung des Menschen:

- das Fettpolster unter der Ferse
- die Fußgewölbe
- die Verknüpfung der Wadenmuskulatur
- die Pronationsbewegung

**Das Fettpolster**  
Das Fettpolster unter der Ferse stellt Ihren ersten Dämpfungselement dar. Es ist in seiner Effektivität allerdings recht bescheiden. Das merken Sie so-

fort, wenn Sie barfuß auf der Ferse springen. Das etwa einen Zentimeter dicke Fettpolster besitzt aus mehreren Kammern. Dieser Aufbau sorgt dafür, dass das Polster nach der Belastung wieder zu seiner ursprünglichen Form zurückdrückt. Dieser Mechanismus eignet sich allerdings eher fürs Gehen – fürs Laufen ist er zu schwach. Er reicht bei Werten nicht aus, um die großen Stoßkräfte beim Laufen abzufedern, weshalb Barfußläufer ihren Fuß flacher aufsetzen, wie der Wissenschaftler Jungers nachweisen konnte.



### 152 Der große Schuhest

## Asics GT 2000

Asics hat den „GT 2000“ speziell für längere Läufe gebaut und die Passform für Überpronierer optimiert. Auch unsere Tester empfanden ihn auf ruhigen Dauerläufen als bequem, würden ihn aber nicht für schnelle Läufe einsetzen. Nicht bei diesem Modell ein Schlüsselmoment, das den Fuß vom Fersenausschlag bis zum Abdruck führen und den Mittelfuß unterstützen soll. Zudem hat die Mittelschicht zwei Härten: die weichere Oberschicht soll dabei den Laufkomfort erhöhen und die Senkwerk verbessern. Er ist in verschiedenen Weiten erhältlich. Verbesserungsfähig wäre die Sprungweite, die mit zehn Millimetern aber im akzeptablen Bereich liegt für einen Schuh dieser Gewichts- und Modellklasse.

**Preis:** € 129,95  
**US-Größen (Herren/Damen):** 7-14, 10, 14/9-12  
**Gewicht (US-Größe 10):** 375 g  
**Sprungweite (in mm):** 10 (21-11 mm)

**Lauffeigenheiten:** Torsionsstabilität

**Farben:**

- schwarz/rot/blau
- schwarz/rot/blau
- schwarz/rot/blau
- schwarz/rot/blau

**Trainers**

### 153 Der große Schuhest

**Reflexionen**  
2M Reflexionskammern machen Läufer auch in der Oberen Phase für andere Verletzungen anfälliger.

**Mittelschicht**  
Die „DuoMax“ DuoMax-Mittelschicht hat zwei Härten („Duo Density“), die einen sprachen für bessere Laufleistung.

**Dämpfung**  
Geldmole in der Sohle helfen bei Auswurf von dem.

**Einlage**  
Die Einlegesohle hat herausnehmbare, sodass die bei Bedarf gegen individuelle, orthopädische Modelle ausgetauscht werden kann.

**Beize**  
Stabilisierende Beize wird im Mittelfußbereich durch einen „Hemmi-1“ ohne Nässe aufgebracht. Das sorgt für ein wenig Gewicht, soll Irritationen vermeiden und den Komfort erhöhen.

**Sohle**  
Eine Einbettung in der Außensohle, die sogenannte „DuoMax Lite“, soll das Abstoßen effektiver machen.

**Passform**  
Hinter dem Begriff „J.G.S.“ (Japanischer Gradations System) verbirgt sich ein ganzheitliches Konstruktionskonzept, in dem alle Technologien auf die Anatomie des Fußes und die Anforderungen der jeweiligen Sportart abgestimmt werden sollen.

**Dr. Marquards Kommentar**  
Viele Läufer sind der Schuh als 2000er- und 2100er-Serie bekannt, und das Thema „GT 2000“ wird die fortwährende Nummerierung des meistverkauften Laufschuhs in Europa geprägt. Leichte und schwere Läufer mit Überpronation sind mit diesem gut gestützten, aber nicht schwammigen Schuh gut beraten. Im Zuge der letzten Neuerungen wurde die Ferse mit dem „DuoMax Lite“ versehen, was bei anderen Asics-Modellen auf 10 mm reduziert. So bietet er ein gewisses, aber wenn nicht für längere Distanzen geeignete Veränderungen für einfließen. Ein Schuh, der sich vorzugsweise in Rückfußläufer mit Überpronation verspricht.