

# PASSFORM VOR DESIGN



↳ **LAUFSCHUHE KAUFT MAN AM BESTEN NACH EINER AUSGIEBIGEN BERATUNG IM FACHGESCHÄFT. UND WER SICH VORHER INFORMIERT, TUT SICH MIT DER ENTSCHEIDUNG LEICHTER. WIR LIEFERN DIR DIE WICHTIGSTEN FAKTEN ZUM LAUFSCHUHKAUF.**

## ↳ WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...

### ↳ SPRENGUNG?

Sprengung bezeichnet die Differenz der Dicke der Zwischensohle im vorderen und im hinteren Bereich des Schuhs. Hat ein Schuh also eine Sprengung von vier Millimetern, ist die Sohle hinten vier Millimeter dicker als vorne. Eine höhere Sprengung ist vor allem für Ferseläufer geeignet, um optimal abzurollen. Für Läufer, die mit dem Mittel- oder Vorderfuß auftreten, ist sie dagegen eher hinderlich. Auch Beschwerden können durch die Wahl eines Schuhs mit der richtigen Sprengung ausgeglichen werden. Hast du häufig Schmerzen an der Achillessehne? Dann kann eine hohe Sprengung für Entlastung sorgen. Schmerzt eher dein Schienbeinmuskeln? Dann sollte es eine möglichst niedrige Sprengung sein.

### ↳ PRONATION?

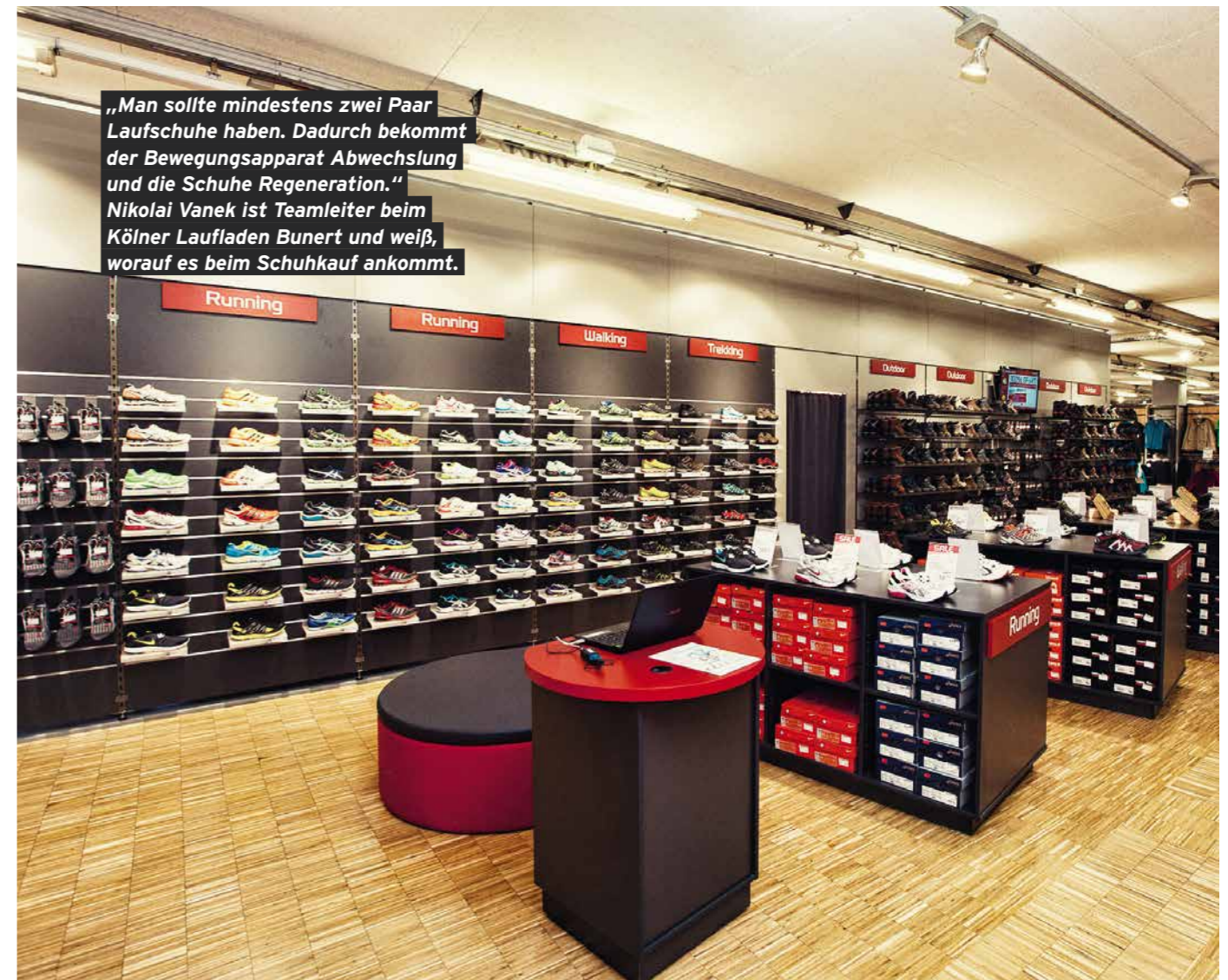
Pronation bezeichnet die Einknickbewegung im Sprunggelenk beim Fußaufsatz. Sie dämpft die Aufprallkräfte und gehört zur natürlichen Laufbewegung. Bei manchen Läufern ist sie allerdings so stark ausgeprägt, dass sie mittelfristig Schädigungen des Bewegungsapparates verursachen kann. Am häufigsten ist die sogenannte Überpronation, bei der der Knöchel sehr weit nach innen knickt. Viel seltener sind „Unterpronierer“, deren Sprunggelenk beim Laufen nach außen knickt.

### ↳ PASSFORM?

Die Passform setzt sich aus der Größe und der Weite des Schuhs zusammen. Sitzt der Schuh gut? Fühlst du dich wohl darin? Dann stimmt die Passform. Laufschuhe sollten immer etwas größer gewählt werden als normale Schuhe, da die Füße besonders bei langen Läufen nach vorn rutschen. Generell sollte vorn im Schuh noch etwa ein Zentimeter Platz sein.

### ↳ DÄMPFUNG?

Dämpfung beschreibt, wie stark die Zwischensohle des Schuhs die Aufprallkräfte beim Fußaufsatz absorbiert. Bei stark gedämpften Schuhen spürst du den Boden fast nicht mehr, bei anderen fühlst du den Untergrund stärker. Für was du dich entscheidest, ist zum großen Teil Geschmackssache. Die einen lieben den Komfort stark gedämpfter Schuhe, die anderen brauchen das direkte Laufgefühl. Bei einigen orthopädischen Problemen oder bei starkem Übergewicht kann es helfen, einen Schuh mit ausreichend Dämpfung und Stabilität zu wählen.



„Man sollte mindestens zwei Paar Laufschuhe haben. Dadurch bekommt der Bewegungsapparat Abwechslung und die Schuhe Regeneration.“ Nikolai Vanek ist Teamleiter beim Kölner Laufladen Bunert und weiß, worauf es beim Schuhkauf ankommt.

## EIN BESUCH IM FACHGESCHÄFT

Du bist dir sicher, irgendwo im Keller müssten noch alte Laufschuhe rumliegen? Vergiss es! Such' statt der alten Treter lieber die Adresse des nächsten Fachgeschäfts raus - denn dort führt dich dein erster Weg hin, wenn du mit dem Laufen (wieder) anfangen möchtest. Alleine durchs Rumstehen verliert ein Laufschuh nämlich pro Jahr rund 20 Prozent seiner Dämpfungseigenschaften. „Man sollte für eine vernünftige Beratung schon ein wenig Zeit mitbringen - eine halbe bis Dreiviertelstunde kann es dauern“, sagt Nikolai Vanek, Teamleiter im Kölner Laufladen Bunert, der zu den „Laufprofis“ bei Sport 2000 gehört. Wer hat, kann auch gleich seine alten Laufschuhe mitbringen, denn die verraten viel über ihren Besitzer. Eine Laufbahn zieht sich einmal quer durch das Kölner Fachgeschäft. Auch ein Laufband sticht sofort ins Auge. Schnell wird klar: Ganz ohne Bewegung gehts nicht. Doch keine Angst - hier werden

von niemandem Höchstleistungen erwartet. Nachdem geklärt ist, welche Anforderungen der Schuh erfüllen muss, wird es ernst. „Bei einigen Kunden reichen ein paar Bahnen durch den Laden, bei Anfängern macht es Sinn, dass sie einmal kurz auf dem Laufband laufen“, sagt Nikolai Vanek. Mit einer Kamera werden dabei Beine und Füße gefilmt. Im Anschluss kann man sich das Video anschauen. „Es ist eine gute Möglichkeit, sich seine Lauftechnik mal selbst anzusehen“, sagt der Teamleiter. „Wir können dann direkt erklären, auf was wir bei dem Laufschuh achten müssen.“ Hohlfuß? Plattfuß? O-Beine? Die Liste könnte beliebig fortgesetzt werden. Einige der Eigenschaften lassen sich schon erkennen, wenn sich der Läufer einfach gerade hinstellt. Bei anderen ist Bewegung erforderlich. Doch sie alle haben Einfluss auf die Wahl des Schuhs. Auch kleinere Wehwechen sollte man ansprechen - sie können durch den Schuh möglicherweise ausgeglichen werden. „Hat jemand beispielsweise häufig Schmerzen

an der Achillessehne, können diese durch einen Schuh mit einer hohen Sprengung gelindert werden.“ Hat ein Läufer akute Beschwerden, sollte ein Arzt oder Bewegungsanalytiker aufgesucht werden. Steht fest, auf was bei der Schuhwahl geachtet werden muss, sollten drei bis vier verschiedene Modelle anprobiert und kurz gelaufen werden. „Die Laufschuhwahl ist eine sehr individuelle Sache“, sagt Nikolai Vanek. „Laufschuh bedeutet Komfort, und Komfort wird von jeder Person anders definiert.“ Daher sollte sich der Käufer bei der Auswahl ganz auf seinen Bauch verlassen. Passt der Schuh richtig gut? Fühle ich mich darin wohl? Ist er nicht zu hart oder zu weich? Was besonders Laufanfängern häufig schwer fällt: Das Aussehen sollte wirklich nur eine Nebenrolle spielen. „Wichtig ist, dass der Schuh perfekt passt. Und wenn er optisch nicht zu 100 Prozent gefällt, nimmt man einfach bei der nächsten Laufrunde eine Pfütze mit - dann hat sich das auch erledigt“, sagt Nikolai Vanek mit einem Augenzwinkern.