

# Barfußlaufen oder Laufschuhe? Und welche Lauftechnik ist richtig?

Laufen ist die natürlichste Bewegung der Welt. Seit wir uns nicht mehr auf allen Vieren fortbewegen, gehen wir einen Schritt nach dem anderen. Auch im Sport stellt das klassische Laufen immer noch die zentrale Ausdauerdisziplin dar. Umso wichtiger ist der richtige Laufschuh. Sagt man zumindest immer. Wenn wir aber so eine große Dämpfung unter unseren Füßen brauchen, warum hat die Evolution nicht schon dafür gesorgt, dass wir Menschen so etwas haben? Immerhin hatte sie genug Zeit dafür.

## Barfuß Laufen vs. Laufen in Laufschuhen

Wer dem Laufsport intensiver nachgehen möchte, sollte sich gute Laufschuhe anschaffen. Das ist auch ein gut gemeinter Rat, denn gerade falsche oder ungeeignete Sportschuhe können bei einer solchen dauerhaften Belastung großen Schaden anrichten. Doch was passiert, wenn wir einfach einmal völlig auf Schuhe verzichten?

## Lauftechnik

Wenn Sie längere Zeit Barfuß laufen, werden Sie eigentlich ganz automatisch zum Vorderfuß oder Mittelfuß Läufer. Schon an sich eine gute Sache. Gerade der dicke Puffer, der sich an eigentlich allen Laufschuhen im Fersenbereich befindet, lädt gerade zu dazu ein besonders intensiv mit der Ferse aufzusetzen. Der übliche Laufschuh ist also für den Fersenlauf optimiert. Doch warum? Eigentlich ist der Fersenlauf sehr unnatürlich, denn ohne den Puffer würde es sehr schnell zu Schmerzen kommen. Der Fersenlauf empfiehlt sich eigentlich nur für Marathon und Langstreckenläufer, da er ökonomisch ist und weniger Anstrengung verursacht. Aus diesem Grund laufen auch die meisten Hobbyläufer im Fersenlauf. Gerade für kürzere Distanzen empfiehlt sich aber eher der Mittelfuß oder Vorderfuß Lauf. Zum Einen ist man gesünder, zum Anderen sogar noch schneller unterwegs.

Die Schrittlänge reduziert sich beim Barfußlaufen üblicherweise, während sich die Schrittfrequenz erhöht. Das hat zur Folge, dass weniger ungünstige Hebel auf das Kniegelenk wirken. Das Gelenk wird in einer stärkeren Position belastet.

## Muskulatur und Energieverbrauch

Unsere Fußmuskulatur wird beim Barfuß Laufen besonders gefördert. Wichtig ist aber, dass nicht gleich von 0 auf 100 durchgestartet wird. In unseren Breiten ist es häufig üblich, dass zu jeder Tages- und Nachtzeit Schuhe getragen werden. Die Motorik und Stützmuskulatur unserer Füße leidet dadurch natürlich, da er entsprechende tägliche Reiz fehlt. Wer also einfach direkt mit dem Barfußlaufen voll durchstartet kann seinem Fußgewölbe sogar schaden.

Es gibt sogar Studien, die eine höhere Effizienz bei geübten Barfußläufern messen. Es gibt vereinzelt Marathonläufer, die die gesamte Strecke barfuß zurück legen. Dann natürlich nicht im üblichen Fersenlauf.

## Fazit

Laufschuhe sind oft nicht optimal konstruiert und laden zum eher ungesunden Fersenlauf ein. Viele Studien beweisen: Barfußlaufen ist gesund. Die richtige Technik ist aber wichtig. Gerade

Hobbyläufer sollten so schnell nicht auf das Barfußlaufen umsteigen. Denn es ist nur gesund, wenn die Technik sehr gut ist. Und daran mangelt es bei den allermeisten Hobbysportlern. Wer dennoch gerne umsteigen möchte, sollte langsam anfangen. Nach und nach sollte das Laufpensum gesteigert werden. Auch wenn die Ausdauer schon viel mehr hergibt, braucht gerade das jahrelang vernachlässigte Fußgewölbe sehr lange, um sich anzupassen. Geduld ist also gefragt.

Minimalschuhe bieten eine gute Möglichkeit, sich trotzdem vor Witterung und Hautverletzungen zu schützen.

Ein weiteres Problem stellt unsere Umgebung dar. Die meisten Menschen laufen am Ende doch auf geteerten Wegen. Eine Dämpfung ist hier natürlich quasi nicht vorhanden. Umso wichtiger ist also die optimale Technik. Ein guter Vorderfußläufer kann die Belastung der Gelenke auch auf geteertem Untergrund minimieren. Bis es soweit ist, ist ein weicher Untergrund zu bevorzugen. Und mal ehrlich: Der Lauf durch den Park über die Wiese macht doch auch viel mehr Spaß, als stupide dem Fahrradweg zu folgen, oder?