

Thema: ideale Laufschuhe

Gespräch mit René Kälin

Seit wann beschäftigt Dich das Thema Laufschuhe?

Bereits seit 15 Jahren interessiert mich diese Thematik. Ich bin bei der Firma Intrade AG als unabhängiger biomechanischer Berater tätig und teste die neuen Laufschuhprodukte nach subjektiven und objektiven Massstäben. Ich teste diese Laufschuhe immer auf ausgewählten Strecken, welche alle Arten von Unterlagen aufweisen. Die Schuhe werden mittels eines Laserverfahrens vor und nach dem Laufen kontrolliert. Über diese getesteten Produkte schreibe ich anschliessend einen Erfahrungsbericht.

Was macht denn eigentlich ein gutes Schuhwerk aus?

Ein guter Schuh soll den Fuss führen, ihn im physiologischen Bewegungsablauf nicht limitieren und trotzdem soll der Fuss geschützt sein. Wichtig sind diese Eigenschaften v.a. bei Senkfüssen, Spreizfüssen oder Plattfüssen. Den problemlosen Fuss gibt es leider immer weniger. Aufgrund der heute veränderten Lebensverhältnisse, z.B. Gehen auf harten Unterlagen usw., zeigen sich aus meiner Erfahrung bereits bei Kindern beginnende Senkfüsse.

Welche Empfehlungen gibst Du einem Hobbyläufer beim Kauf eines Laufschuhs ?

Er soll sich in einem Laufschuhgeschäft beraten lassen. Wichtig ist dabei, dass er sicher zwei oder drei Modelle ausprobiert und diese auf einem Laufband gleich testet. Die ersten Minuten sind bezüglich Wohlfühls sehr wichtig.

Gibt es unterschiedliche Laufschuhtypen?

Grundsätzlich gibt es die Trainingsschuhe und die Wettkampfschuhe, welche sich v.a. durch ihre Leichtigkeit auszeichnen. Ebenfalls unterscheidet man zwischen Gelände- und Strassenschuhen. Die typischen Geländeschuhe zeichnen sich durch griffigere Sohlen und weniger Dämpfung aus.

Auf was muss jemand mit einem eher abgeflachten Längs- oder Quergewölbe achten? Wir denken dabei an eine eher labile untere Extremitätskette.

Diese Person braucht einen Laufschuh, der gut führt und in Abhängigkeit des Körpergewichtes auch dämpfend wirkt. Grundsätzlich gilt, je schwerer die Person, umso wichtiger ist die Dämpfung.

Welche Kriterien muss ein Schuh erfüllen, wenn jemand zu einer rigiden unteren Kette neigt, das heisst Tendenz zum Hohlfuss, genu varum usw.....

Auch da ist es wichtig, dass der Schuh gut führt aber auch genügend dynamisch ist.

Was empfiehlst Du regelmässigen LäuferInnen auch noch?

Von grosser Bedeutung ist eine regelmässige und gewissenhafte Fusspflege und eine gute Nagelpflege.

René, ich danke Dir herzlich für das Interview.

Yvonne Ott-Senn
Suhr, April 2008