

# Lauf Tipps

## Sportschuhe

1. Zur zweckentsprechenden Kleidung für den Läufer gehören geeignete Laufschuhe. Diese müssen der individuellen Fußform angepasst sein, dem Quergewölbe beim Fußaufsatz genügend Platz lassen zur Ausweitung und insbesondere das Fußlängsgewölbe nur ein wenig federnd abpolstern. Die Schuhe sollten den ruhenden Fuß von der Fußbettung her eben gerade nur leicht unterstützen, ohne durch zu festen Druck von der Fußsohle her bereits Probleme zu vermitteln.
2. Die in der derzeitigen Sportschuhausstattung beinahe obligate Gelpolsterung im Fersenbereich des Schuhs darf nicht zu ausgeprägt sein, damit die propriozeptiven Reize des Fußaufsatzes die posturale (haltende) Muskulatur des Läufers zur funktionellen Stabilisierung der Gelenke der unteren Extremität sowie der Übergangsregion zum Becken und damit zur Wirbelsäule auch tatsächlich erreichen können.
3. Beachtet werden muß, dass mit zunehmendem biologischen Alter die Elastizität der fußgewölbstützenden Strukturen nachlässt und deshalb der Fuß beim Fußaufsatz sowohl deutlich breiter (dies gilt insbesondere für Frauen über 30 Jahre) und deutlich länger werden kann ( Beachte: Bis zu 2 Schuhgrößen kann der belastete Fuß beim Fußaufsatz während einer sportlichen Laufbewegung länger werden!).
4. Auftretende blaue Fußnägel nach dem Lauftraining sind ein Hinweis darauf, dass entweder die Nägel zu lang oder die Schuhe zu kurz sind oder sogar auch beide Umstände vorliegen können.
5. Die computergestützte Laufbandanalyse kann bei der Auswahl des geeigneten Sportschuhs hilfreich sein, jedoch muss hier nachdrücklich vor zu großer Akzeptanz der Computerergebnisse gewarnt werden. Schuhe müssen auch weiterhin am Fuß in der Nutzungssituation probiert werden!
6. Wer nach dem Lauftraining oder dem Wettkampf brennende Füße bemerkt und dem sehnlichsten Wunsch nach Schuhwechsel nur schwer und kurzzeitig widerstehen kann, muß unbedingt diesem Gefühl folgen und gegebenenfalls auch die noch so vehement vom Verkäufer bewertete Computeranalyse im Interesse seiner weiterhin funktionstüchtig bleibenden Füße ignorieren. Der nach der Belastung am Fuß als brennend empfundene Schuh ist mit dem Fuß nicht in einer geeigneten funktionellen Beziehung und muß umgehend gewechselt werden.