

Nichts für Hobbyläufer

Neuartige Laufschuhe mit Karbonsohlen können den Achillessehnen schaden

Schuhe mit Karbonsohlen machten Spitzenläufer schneller. Hobbysportler sollten aber auf solche Modelle verzichten – sonst drohen Beschwerden.

Der Kenianer Eliud Kipchoge war der erste Mensch, der einen Marathon unter zwei Stunden lief. Bei diesem Rekord im Jahr 2019 in Wien trug er Schuhe, die mit Karbonplatten in der Sohle verstärkt waren. Karbon ist ein leichter, harter Kunststoff. Die Platten sind leicht gebogen und sollen den Läufer mit jedem Schritt nach vorne katapultieren. Zudem muss man beim Abrollen die Zehen nicht mehr beugen – das soll Kraft sparen. Solche Karbonschuhe gibt es neu auch in Sportläden: Mit dem «Nike ZoomX Vaporfly Next%» könne man «seine eigenen Rekorde brechen», behauptet etwa Händler Ochsner Sport in der Werbung. Der Preis: rund 350 Franken. Auch Hersteller wie Adidas, Asics oder On bieten Laufschuhe an, die mit Karbonplatten verstärkt sind.

Karbonschuhe belasten Muskeln stärker

Laut Experten sollten Hobbysportler allerdings von solchen Modellen absehen. Die Sportmedizinerin Ramona Ritzmann von der Rennbahnklinik in MuttENZ BL sagt: «Für Läufer, die ein- bis zweimal pro Woche joggen, sind Laufschuhe mit Karbonplatten nicht geeignet.» Solche Modelle seien am Sprunggelenk weich und an der Sohle sehr hart, erklärt Ritzmann. Man brauche deshalb starke Unter-



Rekordzeit mit Karbonschuhen: Eliud Kipchoge am Wien-Marathon 2019

schenkeln Muskeln, um den Knöchel zu stabilisieren. Auch wer beim Laufen mit dem Fuss oder Knie nach innen kippt, sollte laut Ritzmann nicht mit solchen Schuhen trainieren: «Sie können die Probleme beim Laufen noch verstärken.» Die steife Sohle verändere die natürliche Abrollbewegung des Fusses.

Der Sportwissenschaftler Christian Kryenbühl von der Firma Swissbiomechanics in Einsiedeln SZ warnt zudem, das Training mit Karbonschuhen könne Schäden in den

Beinen verursachen: «Die grössere Belastung der Muskeln kann die dazugehörigen Sehnen reizen.» So könnten sich die Achillessehne oder die Patellasehne im Knie entzünden.

Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser sagt: «Hobbysportler sollten eher ihre Lauftechnik und ihre Kondition verbessern als einen teuren Schuh kaufen.» Ein Modell, das die Schritte leicht dämpft, genüge meistens. Für Anfänger wie für Fortgeschrittene empfiehlt er neutrale Schuhe mit eher weichen Soh-

So finden Sie den passenden Laufschuh

- ▶ Kaufen Sie die Schuhe am Nachmittag. Dann sind die Füsse grösser und reagieren stärker auf Druckstellen.
- ▶ Nehmen Sie Ihre alten Joggingsschuhe mit und lassen Sie sich vom Personal beraten.
- ▶ Kaufen Sie die Schuhe in genügender Grösse: Vor der grossen Zehe sollte im Stehen ein Daumen breit Platz sein.
- ▶ Wechseln Sie zwischen verschiedenen Laufschuhen ab.
- ▶ Gehen Sie ab und zu barfuss im Gelände: Das trainiert Ihre Muskeln.

len wie «On Cloudsurfer» oder «Hoka One One Mach»: Diese stützen den Fuss nur wenig. Beim Landen wird der Fuss lang und breit, beim Abstossen zieht er sich wieder zusammen. Der Schuh sollte beim Anprobieren gut sitzen. Auch Barfusschuhe wie «Merrell Vapor Glove 4» oder «Vivobarefoot Stealth III» seien zu empfehlen: Sie kräftigen die Muskeln im Fuss. Allerdings führen sie schneller zu einer Ermüdung. Man sollte sie daher nicht zu lange tragen und abwechselnd mit anderen Schuhen verwenden.

Laut Ochsner Sport hat ein Test gezeigt, dass der ehemalige Marathonläufer Viktor Röthlin mit dem Schuh von Nike schneller war als mit seinen alten Trainingsschuhen. Ochsner sagt aber auch, es gebe keinen universellen Laufschuh für jedermann. Erst eine Laufanalyse zeige, welcher Schuh am besten zum eigenen Fuss passe.

Luzia Mattmann