

Running: Laufschuhe

Das wichtigste Utensil beim Laufen ist der Laufschuh. Nachfolgend zeigen wir auf, welche Punkte beim Laufschuh-Kauf zu beachten sind.



Wahl des Laufschuhs

Den besten Laufschuh gibt es nicht – und den einzig richtigen schon gar nicht. Der menschliche Fuss ist so einmalig wie dessen Träger/-in. Der eine braucht mehr Dämpfung, die andere mehr Führung oder mehr Stütze. Die eine braucht einen Laufschuh für breite Füße, der andere einen Laufschuh für einen hohen Rist. Kriterien für die richtige Wahl sind:

- Fusstyp
- Beinstellung
- Abrollverhalten
- Stabilität der Fussgelenke und der Beinachse
- Körpergewicht
- Einsatzgebiet des Schuhs: Es gibt Laufschuhe für verschiedene Einsatzzwecke (z.B. Training oder Wettkampf, Strasse oder Trail)

Lebensdauer eines Laufschuhs

Ein qualitativ guter und passender Laufschuh wird den Läufer oder die Läuferin auf den nächsten 500 bis 800 km begleiten. Es empfiehlt sich zudem zwei Laufschuhe parallel zu laufen. Auf diese Weise wird eine einseitige Belastung des Bewegungsapparates verhindert und somit das Verletzungsrisiko minimiert.

Empfehlungen für den Schuhkauf

- Die alten, abgenutzten Laufschuhe ins Fachgeschäft mitnehmen. Sie geben Hinweise auf den Bewegungsablauf der Läuferin/des Läufers und sind somit seine Visitenkarte.
- Genügend Zeit einplanen (mindestens 45 Minuten).
- Möglichst am Nachmittag Schuhe kaufen (Füsse dehnen sich während des Tages aus).
- Beim Anprobieren Laufsocken tragen und darauf achten, dass die Zehen genügend Spielraum haben.
- Auf eine fussgerechte Schuhform achten. Sind beide Füsse gleich gross?
- Die neuen Schuhe erproben, indem man einige Minuten im Laden oder draussen auf und ab läuft (Beobachtung durch das Verkaufspersonal).
- Schuhe nicht nach dem Aussehen kaufen. Sie müssen an die Füsse passen.
- Nicht zu lange warten, um die Laufschuhe zu ersetzen. Einseitig abgelaufene Schuhe schaden den Gelenken (Dysbalance).

Mehr zum Thema Laufschuhe

- [Die Tipps von Swiss Running](#) | Swiss Running

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO