

Laufschuhe belasten die Gelenke



Viele Hersteller werben mit ihren - meist teuren - Laufschuhen, dass sie aufgrund von Gel, Luftpolster oder anderen Materialien den Belastungen der Gelenke beim Laufen vorbeugen. Diese Aussagen werden jetzt aber von Forschern der University of Virginia (Journal of Injury, Function and Rehabilitation, Bd. 1, S. 1058 der US-Akademie für Sportmedizin und Rehabilitation) massiv in Frage gestellt.

Untersucht wurden dazu 68 geübte Jogger ohne Gelenksbeschwerden bei Trainingseinheiten auf dem Laufband - sowohl barfuß als auch mit neutralen Laufschuhen, die keinen speziellen Halt für Fehlstellungen des Fußes geben. Dabei zeigte sich, dass die Hüften der Testpersonen mit Laufschuhen um durchschnittlich 54 Prozent stärker belastet werden als barfuß, die Knie zwischen 36 und 38 Prozent - und damit stärker als beim Gehen mit Stöckelschuhen. Einzig die Fußgelenke werden durch die Laufschuhe entlastet, indem die Füße stabilisiert werden.

Die negativen Auswirkungen auf die Knie und die Hüften dürften, so die Forscher, durch den erhöhten Absatz unter der Ferse und Stützmaterial unter dem Fußgewebe verursacht werden.