

## Tipps für Läuferfüsse

***Der Fuß trägt die ganze Last des Körpers. Beim Laufen wird er besonders beansprucht und braucht daher besondere Pflege.***

Die häufigste Ursache für Fussbeschwerden beim Laufen sind Trainingsfehler. Dazu gehört vor allem, dass Verletzungen nicht auskuriert werden und zu früh wieder mit dem Laufen begonnen wird. Oft werden auch Laufumfänge zu schnell gesteigert oder der Laufalltag ist zu eintönig gestaltet. Deshalb: steigern Sie ihre Laufumfänge von Woche zu Woche maximal um zehn Prozent. Wechseln Sie Tage mit intensiver Belastung mit Tagen niedriger Belastung ab. Wenn Sie Zweifel haben, sich müde fühlen, schalten Sie lieber einen Gang zurück und laufen weniger.

Das Trainingstagebuch sollte nicht nur dazu dienen, dass Sie sehen, welche Fortschritte Sie machen. Sie können auch damit bestimmen, wann Ihre Laufschuhe ausgewechselt werden müssen. Notieren Sie sich in Ihrem Tagebuch das Kaufdatum und bei jeder Eintragung, den Schuhtyp und die gelaufene Distanz (geschätzt). Dann wissen Sie, wann Sie ihn ersetzen müssen. Selbst wenn ein Schuh äußerlich noch einen guten Eindruck macht, kann das Innenleben, zum Beispiel die Dämpfung, schon verschlissen sein. Die meisten Laufschuhe halten etwa **800-1000 Kilometer**. Manche Modelle z.B. Wettkampfschuhe, aber auch nur halb so lang.

**Wechseln** Sie, wenn möglich, mehrmals täglich Ihre Alltagsschuhe. Vor allem die Höhe des Absatzes sollte variieren. Laufen Sie zwischendurch auch mal nur mit Socken oder barfuss. Wenn Sie die meiste Zeit des Tages das gleiche Paar Schuhe tragen, hat dies einen größeren Einfluss auf Ihre Füße als alles andere. Wenn Sie dagegen die Schuhe wechseln, reduziert dies das Risiko einer einseitigen Belastung. Schon ein paar Millimeter Veränderung in der Höhe des Absatzes können Wunder wirken. Das Gleiche gilt auch für Ihre Laufschuhe! Ein Paar Laufschuhe im Einsatz sind zu wenig. Ab drei Trainings pro Woche müssen es unbedingt zwei Paar Laufschuhe sein! Sie sollten von Trainingslauf zu Trainingslauf gewechselt werden. Die Schuhe brauchen nach der Belastung ca. 30-40 Std ‚Erholungszeit‘, damit sie beim nächsten Training wieder vollumfänglich Dämpfung bieten können.

**Ziehen** Sie Ihre Schuhe aus und laufen Sie barfuss, sobald Sie nach Hause kommen. Damit stärken und aktivieren Sie Ihre Fußmuskeln und die Wahrnehmung. Wenn Sie dagegen die Schuhe die ganze Arbeit verrichten lassen, schwächt sich die Fussmuskulatur mit der Zeit ab.

**Entlasten** Sie Ihre Füße von Ihrem Übergewicht. Untersuchungen zeigen, dass übergewichtige Menschen eine höhere Verletzungsgefahr aufweisen als Normalgewichtige.

**Weiche** Untergründe sind das beste Training für die Füße. Barfußlaufen auf einer Wiese oder am Strand ist eine effiziente Art die Füße zu trainieren und das Empfinden (Eigenwahrnehmung) zu steigern. Aber Vorsicht, Training nur gering dosieren und nicht zu schnell und zu lange auf weichen Unterlagen laufen. Die Fusssohlen und die Wadenmuskulatur werden dabei stark belastet.

**Beim** Laufen sind die Füße die Antriebseinheit. Ausserdem ist jeder Laufschrift ein kleiner Sprung. Die Füße sind die erste Vorhut einer Dämpfungskette (zusammen mit der Beinmuskulatur), die ein Vielfaches des Körpergewichts abfängt. Auf jedem Fuss landet dabei schnell das Dreifache des Körpergewichts. Zwar sind die Füße dafür gut gerüstet, aber eine unbegrenzte Garantie gibt es auch auf sie nicht, schon gar nicht bei Läufern, die Ihre Füße vernachlässigen, sei es bei der Fusspflege oder beim Dehnen und Kräftigen. Dabei sind die Füße äusserst empfindlich. Ob Achillessehnenbeschwerden, Muskelreizungen oder andere Beschwerden: Der beste Weg, Verletzungen zu vermeiden, ist Vorzubeugen.

**Sollten Sie doch einmal Fuss- oder andere Beschwerden bekommen, machen Sie zunächst eine Laufpause. Suchen Sie den Rat eines Spezialisten, wenn die Beschwerden nach vier bis fünf Tagen nicht verschwinden!**

