

# Jogger sollten öfter barfuss laufen



**21.04.2010 – Zieh' die Schuhe aus! Experten raten Joggern, ab und zu auch einmal barfuss zu laufen. Die Empfehlung gilt jedoch nicht für Läufe auf Beton oder Asphalt.**

Wo und wann immer es sich anbietet, sollte barfuss gelaufen werden - zum Beispiel auf der Wiese, im Wald, am Strand. Das schont die Gelenke in Hüften und Knien. Auf Asphalt dagegen sind Schuhe ratsam, berichtet die "Apotheken Umschau" unter Berufung auf eine Studie von Forschern der Universität von Virginia (USA).

Wissenschaftler verglichen bei den Testpersonen die Belastung von Hüfte, Knie und Fußgelenk - einmal mit, dann ohne Schuhwerk. Ergebnis: Mit Laufschuhen war die Beanspruchung der Hüfte um durchschnittlich 54 Prozent größer, die der Knie um rund 37 Prozent. Für die Fußgelenke sind Schuhe besser: sie geben einen guten Halt.

Der Fuß besteht aus 28 Knochen, 30 Gelenken und 107 Bändern und Sehnen. Längs- und Quergewölbe federn jeden Schritt ab wie ein Stoßdämpfer. Damit Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke ihre Aufgaben zuverlässig erfüllen, brauchen sie regelmäßiges Training, das sie stark macht bzw. fit hält.

Deshalb raten Experten: Ziehen Sie sooft wie möglich beim Gehen die Schuhe aus! Spüren Sie unter den Füßen den natürlichen Untergrund wie Wiese, Waldboden, Sand- oder Felsstrand. Oder probieren Sie vorsichtig aus, ob das Gehen auf feinem und grobem Kies eventuell eine Fußreflexzonen-Massage ersetzt, ob Rindenmulch kitzeln und dichtes Moos wie morastiger Rasen sein kann, wie anders man auf dicken Baumstämmen geht verglichen mit einem Teppich aus dünnen, aneinander gelegte Ästen, und, und, und.

So werden die Sohlen unterschiedlich gereizt und immer wieder in abwechselnde Stellungen gebracht. Das Be- und Entlasten trainiert alle Muskelgruppen, gleichzeitig werden zahlreiche Nervenbahnen, die in den Fußsohlen laufen, sanft aktiviert und stimuliert. (red, ots)

## Downloads

-  FGÖ-Broschüre Bewegung: Bewusst lebt besser (964.0 kB)
-  FGÖ-Folder Bewegung: Jeder Schritt zählt! (918.0 kB)

## **Kennen Sie bereits unseren Newsletterdienst?**

Keinen Artikel zum Thema "*Jogger sollten öfter barfuss laufen*" mehr versäumen! Klicken Sie hier, um sich jetzt für den Newsletter anzumelden und Sie erhalten wöchentlich unabhängige und seriöse Infos und Tipps, die Ihnen helfen, gesund zu bleiben und länger zu leben.

© Fonds Gesundes Österreich — Jogger sollten öfter barfuss laufen — zuletzt verändert: 21.04.2010 13:05