

Barfuß joggen gesünder als mit Schuhen - science.ORF.at



Schlechte Nachrichten für die Sportartikelindustrie: Barfuß zu joggen ist laut einer US-Studie deutlich gesünder als mit Schuhen. Drei Viertel der Läufer mit Schuhen kommen auf der Ferse auf; bei jedem Schritt muss diese auf einer kleinen Fläche das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts auffangen.

Kategorie: Biomechanik | Erstellt am 27.01.2010.

Selbst gute Sportschuhe könnten den dabei entstehenden Schock nicht abfedern, der auf Dauer vielfach zu Abnutzungserscheinungen führe, berichten **Daniel Liebermann**

<http://www.fas.harvard.edu/~skeleton/danlhome.html> von der US-Universität Harvard und Kollegen.

Läufer ohne Schuhe landeten dagegen meist mit dem Fußaußenrand oder dem Fußballen, wodurch sich der Druck durch das Körpergewicht auf eine größere Fläche verteile. "Indem sie auf dem Mittel- oder Vorderfuß aufkommen, haben Barfuß-Läufer praktisch keine Aufprallkollision", erläuterte das Forscherteam.

Die entsprechende Studie "**Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners**"

<http://dx.doi.org/10.1038/nature08723> ist in "Nature" erschienen.

Drei Gruppen beobachtet



Benton et. al.

Vergleich von einem Läufer mit Schuhen (links) mit einem ohne: Der rechte Läufer ist niemals mit Schuhen gelaufen, man sieht wie er mit dem Fußballen auftritt.

Sie beobachteten für ihre Studie drei Gruppen von Läufern in den USA und Kenia: Barfußläufer, solche mit Schuhen und Sportler, die von Schuhen auf den Barfuß-Lauf umgestiegen sind.

"Die meisten Menschen glauben heute, dass das Barfußlaufen gefährlich ist und wehtut", heißt es in der Studie. "Aber tatsächlich kann man barfuß auf den härtesten Oberflächen der Welt rennen, ohne die geringste Unannehmlichkeit oder Schmerzen zu verspüren." Alles, was nötig sei, sei Hornhaut, die sich nach einer gewissen Zeit regelmäßigen Barfußlaufens bilde.

Doch der Wechsel sei nicht einfach, warnen die Autoren. Wer bisher immer Schuhe getragen habe und mit der Ferse aufgekommen sei, habe vollkommen andere Muskelgruppen benutzt. Es müsse deshalb langsam

angegangen werden, damit sich die für den Barfußlauf nötigen Muskeln in Wade und Fuß allmählich bilden könnten.

science.ORF.at/AFP

Mehr zu dem Thema:

- **Laufschuhe belasten Gelenke** <<http://sciencev2.orf.at/stories/1635745/>>
- **Schnell durch kurze Fersenbeine** <<http://sciencev1.orf.at/science/news/147616>>
- **Dauerlauf prägte menschliche Evolution**
<<http://sciencev1.orf.at/science/news/130380.html>>