

Joggingschuhe belasten mehr als barfuß Laufen

Veröffentlicht am 05.01.2010



1 von 11

Quelle: Asics

Eine US-amerikanische Studie mit gesunden Sportlern liefert überraschende Ergebnisse: Moderne Laufschuhe sollen – ihren angeblich stoßdämpfenden Eigenschaften zum Trotz – den Gelenken stärker schaden als Barfußlaufen. Jetzt fordern Sportmediziner von den Herstellern die Entwicklung neuer Schuhe.

Moderne Laufschuhe können laut einer Studie für die Gelenke schädlicher sein als das Joggen barfuß. Das haben US-Forscher der University of Virginia gemessen. Die Wissenschaftler ließen 68 gesunde Sportler auf einem Laufband trainieren – mit Schuhen und barfuß. An Hüfte, Knie und Fußgelenk stellten die Experten höhere Belastungen fest, wenn die Jogger Schuhe trugen.

Die Belastung für die Gelenke war den Angaben zufolge sogar höher als das Gehen auf hochhackigen Schuhen. Ihre Ergebnisse veröffentlichten die Forscher im Fachblatt „The Journal of Injury, Function and Rehabilitation“ (Bd. 1, S. 1058) der US-Akademie für Sportmedizin und Rehabilitation.

Die Hüfte wurde in der Studie mit Laufschuhen durchschnittlich um 54 Prozent stärker belastet als barfuß, im Knie lagen die Werte zwischen 36 und 38 Prozent. Dem Fuß gaben die Trainingsschuhe dagegen einen guten Halt.

Die negativen Effekte auf die Gelenke würden wahrscheinlich zu großen Teilen von dem erhöhten Absatz und Stützmaterial unter dem Fußgewölbe verursacht, erklärten die Wissenschaftler. Beides sei charakteristisch für heutige Laufschuhe.

Es sollten nun Laufschuhe entwickelt werden, die den Fuß stützen, ohne die Gelenke zusätzlich zu belasten, fordern die Forscher.

dpa/oc

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/103608213>