

Minimalismus unter der Lupe

# Barfußschuhe: Höheres Risiko?

Trotz aller Natürlichkeit scheinen Läufer in minimalistischen Schuhen einem erhöhten Verletzungsrisiko zu unterliegen, und je minimalistischer die Fußbekleidung, umso mehr Schmerzen stellen sich offenbar in Schienbein und Wade ein.

Lange Zeit hat man bei Laufschuhen auf Stütze und Dämpfung gesetzt. Jetzt ist alles anders. Seit einigen Jahren gilt: Back to the roots. Immer mehr Läufer bevorzugen ein natürliches Laufgefühl in möglichst minimalistischen Modellen. Kennzeichen solcher Schuhe sind u. a. eine dünnere Zwischensohle, eine geringere Absatzhöhe und mehr Flexibilität der Zwischensohle im Bereich des Vorderfußes. Die hohe Flexibilität soll die Laufdynamik fördern.

## Diskussion um Definition

Dabei ist noch nicht wirklich genau definiert, welche Schuhe sich tatsächlich als minimalistische oder Barfuß-Laufschuhe bezeichnen dürfen. Während diese Diskussion noch läuft, haben Michael Ryan von der Griffith University in Southport und seine Kollegen schon einmal untersucht, welche Folgen der Trend in Sachen Verletzungen und Schmerz für die Freizeitläufer haben kann.

Hierzu zogen sich 103 Männer und Frauen zwischen 19 und 50 Jahren ohne oder mit nur leichter Pronation einen von drei verschiedenen Schuhtypen an. Die

Sportler mit mindestens fünfjähriger Lauferfahrung griffen entweder zu einem konventionellen Neutral-Laufschuh (Nike Pegasus 28) mit guter Dämpfung, einem gemäßigten Minimalisten mit flexiblen Kerben an der Sohle (Nike Free 3.0 V2) oder einem extrem minimalistischen Schuh (Vibram Five Fingers, Barfußschuh), bei dem jeder Zeh in einer separaten Garage platziert wird und eine Vibramsohle dem Fuß zwar Schutz, aber keine Dämpfung bietet. Die Sportler absolvierten ein zwölfwöchiges Trainingsprogramm, an dessen Ende ein 10-km-Lauf stand.

## Wer hat die meisten Verletzungen?

Die 99 Läufer, die in die Abschlussanalyse eingeschlossen waren, hatten insgesamt 23 Verletzungen. Diese waren definiert als laufbedingte Schmerzen, aufgrund derer der Läufer an den darauffolgenden drei Trainingseinheiten nicht teilnehmen konnte. Am niedrigsten war die Verletzungsquote bei den Normalschuhträgern, am höchsten bei den gemäßigten Minimalisten. In der Gruppe der extremen Barfußschuhläufer, die den Vibram Five Fingers trugen, ereigneten sich sieben Verletzungen. Außerdem berichteten Letztere signifikant häufiger über Schmerzen an Schienbein und Wade als die Läufer der beiden anderen Gruppen.

Die Autoren vermuten, dass die höhere Verletzungsrate bei den Nike-Free-Trägern im Vergleich zu den 5-Finger-Schuhen mit der partiellen Reduktion der Zwischensohle zusammenhängt. Ärzte sollten aufgrund des möglicherweise höheren Verletzungsrisikos, vorsichtig sein mit der Empfehlung von Barfußlaufschuhen. (Christine Starostzik)

Ryan M et al, Examining injury risk and pain perception in runners using minimalist footwear, *BJSM* 2013 (online first)

Das Barfuß-Gefühl beim Laufen ist trendy – aber nichts für Ungeübte.



Hier steht eine Anzeige.

Springer