



Freiheit für die Füße

Plädoyer fürs Barfußlaufen

von Max Frei



Laufmagazine berichten über das Vermeiden von Überpronation, beraten die Leser, welche Laufschuhmodelle die besten sind, welcher Schuh zu welchem Fuß passt und welche Schnürtechnik die erfolgsversprechendste ist. Aber eines, so die These unseres Experten im Interview, liest man viel zu selten: "... hin und wieder die teuren Laufschuhe im Regal stehen zu lassen und ein Training als Barfußlauf zu absolvieren." Eine gutgemeinte Provokation, der wir natürlich nachgehen wollten. RUNNING-Redakteur Max Frei

hat Philipp Keller im Berufsskolleg Waldenburg, wo er sich zum staatlich anerkannten Sport- und Gymnastiklehrer und Sporttherapeuten ausbilden lässt und seine wissenschaftlichen Studien zum Barfußlaufen betreibt, besucht und nachgefragt.

Frei: Wenn ich "Bmjußlaufen" höre, fallen mir erst mal Abebe Bihila, Olympiasieger mit Weltreih01'd im Marathonlauf von 1960, später auch Zola Budd, die mit 17 Jahren den 5.000-Meter-Weltreihwrd verbesserte, ein. Beide liefen bmuß ...

Keller: Die Kunst des anatomisch richtigen Laufens setzt eine richtige Be-

lastung von A wie Achillessehne bis Z wie Zehenspitzen voraus. Herausragende Läufer sind auch stilistisch hochklassig und beherrschen offenbar eine saubere Barfußtechnik. Das Aufsetzen erfolgt durch eine Bereithaltung der Mittel- und Vorfußmuskulatur und der Wadenmuskulatur über die Achillessehne. Die Wadenmuskulatur wird angespannt, um ein Einknicken im unteren Sprunggelenk zu verhindern. Aufgesetzt wird auf Mittel- und Joder Vorfußbereich. Der Vorfuß ist gefordert. Er übernimmt die Last, während sich die Ferse hebt. Die Zehen helfen das Gleichgewicht zu halten. Bikila, Budd und auch viele

Kenianer machen uns deutlich, wie wichtig ein Ergänzungstraining barfuß ist.

Frei: Du zitiert gerne Vin Lananna, einen Trainer der Stanford Universität: "Ich kann es nicht beweisen, aber ich glaube, dass Athleten, die barfuß trainiert haben, schneller sind und weniger Verletzungen haben." Machst Du Dich auf den Weg, diese Beweise zu erbringen?

Keller: Dies konnte ich durch meine Untersuchung natürlich auch nicht beweisen. Meine Bemühungen zielen zum einen darauf, einer Kleingruppe von Sportlern das Gefühl zu vermitteln, wie es ist, nicht mehr in einem Fußkorsett stehen zu müssen, den wechselnden Untergrund zu spüren und wahrzunehmen, den Fuß aktiv arbeiten zu lassen. Hauptsächlich beschäftigte ich mich aber mit der funktionellen Anatomie des Fußes. Das Laufen ist, physikalisch gesehen, eine Aneinanderreihung von einzelnen Sprüngen, bei denen der Körper im Schnitt mit dem Zwei- bis Dreifachen seines Körpergewichtes auf dem Boden auftrifft. Dass eine circa einen Zentimeter dicke Sohle im Laufschuh das nicht alleine abfangen kann, scheint logisch.

Frei: Aber ist es nicht angebracht, diese Last etwas abzdämpfen?

Keller: Grundsätzlich ist das nicht notwendig. Diese verantwortungsvolle Aufgabe löst der Fuß mithilfe von 26 Knochen, aus denen das Skelett eines menschlichen Fußes besteht. Die Fußknochen formen die beiden Gewölbe an der Unterseite des Fußes. Das Quergewölbe verläuft in einem flachen Bogen vom Mittelfußköpfchen der Großzehe zum Mittelfußknochen der Kleinzeh. Das deutlich prägnantere Längsgewölbe ist besonders an der Innenseite des Fußes zu erkennen. Quer- und Längsgewölbe sind somit tragende Brücken des Fußes. Diese Konstruktion trägt maßgeblich dazu bei, die Last abzu-

dämpfen. Man kann das Dämpfungssystem Fuß mit einem Zelt vergleichen: So, wie ein Zelt nicht nur von Stangen, sondern auch von Schnüren vor dem Zusammenfallen gesichert wird, so wird auch der Fuß und sein Gewölbe umerstützt, um nicht unter der Last einzubrechen. Was für das Zelt die Schnüre, sind für den Fuß die Bänder. Hierfür stehen dem Fuß ein enormer Bandapparat und die Fußmuskulatur zur Verfügung. Spricht man also von einem gesunden Fuß, so gewährleisten all diese natürlichen Besonderheiten ein ganz natürliches Dämpfungssystem.



Philipp Keller beschäftigt sich im Rahmen seiner Ausbildung zum Sport- und Gymnastiklehrer sowie zum Sporttherapeuten wissenschaftlich mit dem Thema Barfußlaufen.

Frei: In Deinen Kursen nutzt Du Begriffe wie Fußkorsett, sprichst ironisch von der Gel-Dämpfung und lässt einen leichten Sattel durchschimmeln, wenn Du von diversen Pronationsstützen fabulierst. Welche Einstellung dahinter haben diese Begriffe?

Keller: Pronation, Supination und Propriozeption sind Zauberwörter, welche viele Schuhverkäufer gebetsmühlenartig herumerbeten. Mit Pronation und Supination sind Fußfehlstellungen gemeint, die der Großteil aller Läufer und Nichtläufer aufweist. Bei einer Pronation handelt es sich um eine Gewichtsverlagerung auf den Fußinnenrand, wobei der Außenrand aktiv angehoben wird. Bei einer Supination findet genau das Umgekehrte statt.

Der Fußaußenrand kommt in eine Auswärtsdrehung, wobei der Fußaußenrand gesenkt und der Fußinnenrand angehoben wird. Ja, der Schuh kann schon etwas leisten, doch die Ironie an der ganzen Sache ist für mich darin zu sehen, dass der Fuß an sich grundsätz-

BARFUSS LAUFEN MIT SCHUHEN?

Mit dem Thema Laufen und Gehen in Barfußschuhen beschäftigt sich zum Beispiel die Internetseite www.barfusslaufen.com. Nützliche Tipps und Produkte zu diesem Thema vermitteln einen ersten umfassenden Einstieg zu dieser Thematik. Vorgestellt werden unter anderem die Produkte von Vibram Five Fingers und Feelmax Minimal Running, die sich auch an Läufer richten, die aufgeschlossen sind für neue Trainingsreize.



1 Der Fußaußenkantenlauf schult die Pronationskontrolle



2 Der Fußinnenkantenlauf optimiert die Fußgewölbesicherung

lich überhaupt nicht auf solche Hightech-Specials angewiesen ist. Ein gesunder Fuß bringt von Natur aus diese Eigenschaften mit, und je mehr wir ihm durch Geldämpfung und Co. diese Fähigkeiten abnehmen, desto mehr verlernt er sie regelrecht, und der Fuß ist immer mehr von passiven Hilfen abhängig.

Frei: Welche Erfahrung machst Du mit Laufen, die ihre Schuhe im Schrank lassen?
Keller: Meine Arbeit sollte auch ein Aufruf zur Freiheit der Füße sein. Tatsächlich ist das barfußige laufen oftmals eine ganz neue Erfahrung. Den Leuten muss wieder bewusst gemacht werden, wie wichtig das Barfußlaufen, nicht nur für den Fuß, sondern für den ganzen Haltungs- und Bewegungsapparat ist.

Frei: Und wie könnte so ein Bmfuß-Trainingsprogramm aussehen?
Keller: Man sollte das Barfußlaufen zunächst auf ein paar Minuten be-

schränken und auf Rasen durchführen. Dazu bietet sich das Ein- und Auslaufen vor und nach Trainingseinheiten sehr gut an. Die Dauer kann dann gesteigert werden. Daneben bieten sich verschiedene Übungen zur Fußkräftigung an. Diese sind meist sehr simpel, aber sehr effektiv.

1. Fußaußenkantenlauf

Beim Fußaußenkantenlauf rollt man bei leicht o-beiniger Haltung auf der Fußaußenkante ab. Dabei sollte auf das aktive Anheben der Fußinnenkante durch die gewölbeaufrichtenden Muskeln geachtet werden. Diese Übung schult die Pronationskontrolle und die Längsgewölbesicherung.

2. Fußinnenkantenlauf

Den Fußinnenkantenlauf führt man bei einer leichten X-Bein-Stellung durch, wobei die Fußaußenkante aktiv hochgezogen wird. Diese Übung dient der Verbesserung der Supinationskontrolle des Fußes. Durch regelmäßiges Durchführen dieser Übung wird die Quer- und Längsgewölbesicherung optimiert.

3. Hackenlauf

Der Hackenlauf fordert ganz besonders den vorderen Schienbeinmuskel. Dieser Muskel ist wesentlich an der Gewölbeaufrichtung beteiligt. Zudem dient diese Übung der Vermeidung von muskulären Dysbalancen, da durch das Lauftraining primär der Gegenspieler, also die Wadenmuskulatur gekräftigt wird. Die Ausführung dieser

Übung erfolgt in Form eines kurzschrittigen Laufens auf den Hacken.

4. Hoher Zehenspitzenlauf

Die Übung zum hohen Zehenspitzenlauf wird in maximaler Streckung im oberen Sprunggelenk durchgeführt. Dabei führt der Athlet relativ kleine Schritte aus. Ziel dieser Übung ist eine Koordinationsschulung der Wadenmuskulatur und die Aktivierung der Muskulatur zur Gewölbeverspannung.

Frei: Es geht ja trotzdem meist nicht ohne Schuhe, welche Bauart kannst Du empfehlen?

Keller: Seit geraumer Zeit gibt es Schuhe auf dem Markt, die das Barfußlaufen simulieren. Ich konnte durch meine Messungen auch belegen, dass sich das Tragen von wenig gedämpften Schuhen positiv auf das individuelle Tempo auswirkt. Je weniger Dämpfungseigenschaften ein Schuh aufweist, desto kürzer der Bodenkontakt beim Abdruck.



3 Der Hackenlauf dient der Vermeidung von Dysbalancen



4 Der Hohe Zehenspitzenlauf aktiviert die Muskulatur