

## Natural Running

### "Zurück zu den Wurzeln?"

Gerade in Läuferkreisen ist „Natural Running“ ein aktuelles Thema. „Natural Running“ beschreibt ein neues Lauferlebnis mit mehr Leichtigkeit und Flexibilität. Fußmuskulatur und Bänder des Fußes sollen durch Training gestärkt werden. Ziel ist es, u. a. das Verletzungsrisiko zu minimieren.

#### Die richtigen Laufschuhe

---

„Natural Running“ kann verschiedene Bedeutungen haben; so bezeichnet es das reine Barfußlaufen, aber auch quasi das Barfußlaufen in Schuhen – Laufstil, Koordination und Trainingsplanung spielen eine Rolle. Gerade beim Barfußlaufen ohne Schuhe sollte bedacht werden, dass der Tetanusschutz ausreichend ist. Hier ist das Risiko einer Hautverletzung um einiges höher.

Natural Running beschreibt aber auch eine Lauftechnik bei der man weniger auf der Ferse landet, sondern mehr im Bereich des Mittelfußes. Dadurch verlagert sich der erste Kontaktpunkt von der Ferse Richtung Mittel- und Vorfuß. Dies ist eigentlich die ursprüngliche und natürliche Form zu laufen.

Von der Industrie werden Laufschuhe mit geringem Gewicht und wenig Dämpfung empfohlen. Die Laufschuhe sollten eine flache Mittelsohle haben und eine geringe Sprengung. Darunter versteht man den Unterschied zwischen Höhe der Sohle im Vorfußbereich und Ferserbereich. Auch Flexibilität im Vorfußbereich wird gefordert. Das Ergebnis soll ein besserer und reaktionsfähigerer Bodenkontakt sein. Im Training empfiehlt es sich, Laufstrecke und Laufuntergrund zu variieren. Aber auch alte Trainingsgewohnheiten sollten durchbrochen werden. Durch unterschiedliche Laufschuhe gilt es, die Fußmuskulatur zu trainieren.

## **Risiken beim Natural Running**

Der „Natural-Running“-Schuh birgt aber auch Verletzungsrisiken. Jeder Kilometer in diesem Schuh bedeutet biomechanisch: Zwei Kilometer im normalen Laufschuh. Deshalb sollten maximal zwei Trainings-einheiten/Woche bzw. ein Drittel des wöchentlichen Laufpensums in diesem Schuh durchgeführt werden. Übergewicht und Bandschwäche bedeuten ein Risiko, genau wie Knick-/Senkfuß und andere fußorthopädische Erkrankungen. Dies gilt auch für Achillessehnenprobleme. Bei Berücksichtigung aller positiven und negativen Faktoren und einem gesunden Kompromiss kann man durch „Natural Running“ durchaus das Lauferlebnis steigern.