

US-STUDIE

Forscher empfehlen, barfuß zu joggen

Das dürfte Sportartikelhersteller gar nicht gefallen: Barfuß joggen ist einer US-amerikanischen Studie zufolge für viele Menschen gesünder als mit Schuhen laufen zu gehen. Selbst die teuersten und besten Laufschuhe könnten den Stoß, der bei jedem Schritt auf die Ferse wirkt, nur ungenügend abfedern.



Foto: picture-alliance / dpa / pa

Wann Sport sogar lebensgefährlich sein kann

Drei Viertel der Läufer mit Schuhen kämen auf der Ferse auf, die bei jedem Schritt auf einer nur münzgroßen Fläche das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts auffangen müsse, schreiben US-Forscher im Wissenschaftsblatt „Nature“.

Selbst gute Sportschuhe könnten den dabei entstehenden Schock nicht abfedern, der auf Dauer vielfach zu Abnutzungserscheinungen führe. 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 um Hauptautor Daniel Liebermann von der US-Universität Harvard. 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.