

PERFECT FIT®

PERFECT FIT®

PERFECT FIT®

PERFECT FIT®

UNSER ZUHAUSE: OPTIMAL FINANZIER

JETZT INFORM



Bester Baufinanzierer

Testsieger Ausgabe 8/2014

€uro

interh

DIE BAUFINAN

Dienstag, 23. September 2014

AZ mobil AZ-iPad RSS

Partner von Süddeutsche.de

Abendzeitung
DAS GESICHT DIESER STADT

Abo-Service

Suche



News München Stadtviertel FC Bayern TSV 1860 Sport Bayern Promis TV/Medien Reise Outdoor

Laufen

Interview mit Dr. Thomas Wessinghage

Aktiver Leben durch Barfußlaufen

Christian Bonk / Themenwelten, 20.05.2014 00:00 Uhr



Lauflegende Dr. Thomas Wessinghage hält regelmäßiges Barfußlaufen für wichtig. Foto: AZ

Lauflegende Dr. Thomas Wessinghage im Interview zum Thema Barfußlaufen: Jede kleine Einheit ohne Schuhe oder in Barfußschuhen tut dem ganzen Körper gut.

AZ: Herr Dr. Wessinghage, Sie sind schon weit über 170.000 Kilometer gelaufen. Wie viele davon in Vorfußtechnik?

Anzeige

Thomas Wessinghage: Alle – denn als Mittelstrecken-Läufer war ich früher sehr schnell unterwegs. Und bei den kürzeren Laufstrecken ist die Vorfußtechnik die einzig Wahre. Das gilt nicht für ausgesprochenen Langstreckenläufer (Marathon und mehr). Hier ist die Fersenlauftechnik die verbreitetste.

Anzeigen

Anzeige

Umfrage



Was für Laufschuhe bevorzugen Sie?

- Möglichst minimalistisch und natürlich.
- Gut gedämpft und bequem.
- Keine Ahnung? Habe meine schon seit 10 Jahren.

» Ergebnis anzeigen

Abstimmen

Anzeigen & Verlagsbeilagen zum Durchklicken



tipp

pro

Vom 26. August

mediherz.de
versandapotheke

med



p

ADLER
ALLES PASST

adl

Barfußlaufen findet immer mehr Fans. Ist es aus Ihrer Sicht tatsächlich die gesündeste Art, zu laufen?

Wenn wir in die Evolutionsgeschichte zurückblicken ist die Antwort eindeutig: Ja. Unsere Füße sind dazu geschaffen, ohne Hilfsmittel zu laufen. Und wenn wir mit der Vorfuß-Technik unterwegs sind, sorgt unsere Anatomie für einen geschmeidigen und reibungslosen Ablauf bei jedem Schritt. Vereinfacht gesagt löst der Aufprall auf dem Ballen einen Federmechanismus aus, der die Kräfte über die beteiligten Gelenke, Sehnen und Muskeln optimal auffängt zu einem höchst schonenden Bewegungsablauf führt. Genau das geschieht nicht, wenn wir mit der Ferse auftreten.

Ist das Fersenlaufen also eine Zivilisationskrankheit, die uns nachhaltig schädigt?

So kann man das nicht sagen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Verletzungen bei Vorfußläufern genauso häufig auftreten wie bei der Fersenfraktion. Unser Körper ist so adaptiv, dass er die höhere Stoßbelastung, die aus dem Fersenlaufen resultiert, mit dem Schuhwerk, das uns heute zur Verfügung steht, bestens kompensiert. Wir laufen also nicht Gefahr, zu degenerieren oder uns nachhaltig orthopädisch zu schädigen, wenn wir Schuhe tragen. Dennoch ist die Barfußtechnik die natürlichere Art zu laufen und für fast jeden zumindest als gesunde Abwechslung empfehlenswert.

Wie lange dauert die Umstellung auf die Vorfußtechnik?

Wie bei jeder neu zu erlernende Bewegung ist hier langsame Gewöhnung angesagt. Anfangs reichen ein paar Minuten, nach und nach kann man das Pensum steigern. Aber einen Totalumstellung von jetzt auf gleich ist auf keinen Fall ratsam, da während der Umstellung besonders die Achillessehne stark beansprucht wird, die beim Laufen mit Schuhen quasi gegen ihre Natur dauergeschont wird.

Vorfußtechnik im Alltag und beim Gehen, ist das sinnvoll?

Wissen Sie, inzwischen sind viele Menschen (ich schätze: jeder zweite) schon so an die Fersengangart gewöhnt, dass eine Umstellung nicht mehr möglich bzw. sinnvoll ist. Am einfachsten finden Sie heraus, ob die Vorfußtechnik etwas für Sie ist, wenn Sie es einfach versuchen. Wenn Sie beispielsweise in Barfußschuhen allmählich, fast unbemerkt dazu übergehen, beim Gehen auf dem Ballen aufzutreten, sind Sie schon sehr nahe an der Blaupause, die die Evolution von uns gezeichnet hat. Und es kann für Sie eine gesunde Option sein, auf diese Technik umzustellen, sei es im Alltag oder beim Sport. Andererseits würden es viele Menschen auf Dauer als sehr unangenehm empfinden, in Barfußschuhen zu gehen und immer wieder ungedämpft auf die Ferse aufzutreten. Die sollten ruhig in ihre Komfortzone zurück – oder gleich drinbleiben im Schuh.

Wie verhalten sich Gelegenheitsläufer – also der Zweimal-die-Woche-Stadtpark-Läufer am besten?

Wenn sie nicht auf Leistungssport-Zeiten schielen laufen Hobbyläufer mit der Fersentechnik eigentlich ganz gut. Allerdings sollte man dann konsequenterweise beim klassischen Laufschuh bleiben. Mit Barfußschuhen ist sonst die Belastung durch den Fersenaufprall zu hoch.

Ist denn partielles Barfußlaufen mit Barfußschuhen im Alltag – empfehlenswert?

Auf jeden Fall! Jede kurze Barfußheit ist wie eine willkommene Portion Extrastimulation für die Fußmuskulatur. Und letztlich ist es wie mit dem Thema Rad statt Auto: Jedes Mal, wenn Sie in den Sattel statt ins Auto steigen, leisten Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit. Und genauso verhält es sich mit dem Barfußschuh: Wann immer Sie den einem klassischen Schuh vorziehen, tun Sie sich etwas Gutes.

Sollte man zuhause grundsätzlich barfuß (oder auf Socken) laufen?

Absolut, denn damit haben Sie schon viele Stunden beisammen, in denen ihre Füße natürlich abrollen und die Fußmuskulatur bei jedem Schritt aktiv ist.

Denken Sie, Barfußschuhe haben in den Bergen, im felsigen Gelände eine Daseinsberechtigung?

In diesem Umfeld ist das sicher nur etwas für ausgesprochene Spezialisten. Geübte, überzeugte Barfußgeher werden auch in den Bergen gut und sicher unterwegs sein. Aber für den Durchschnitts-Aktiven ist für die Bergtour, bei der ja in felsigem Gelände gewandert wird, ein stabiler Schuh mit griffiger Sohle die



Nachrichten-Ticker

- 20:41 Cameron: Queen "schnurrte" vor Freude über Schottland-Referendum
 - 20:41 USA: Al-Kaida-Untergruppe plante Terroranschlag in Europa oder USA
 - 20:40 Tote bei Anschlag auf Huthi-Rebellen in Jemens Hauptstadt
 - 20:14 Dax schließt deutlich tiefer
 - 19:55 Jobcenter finanzierte Terrorverdächtigem eigene Wohnung
- aktualisieren [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) weiter

Aktuelle News - Das empfehlen AZ-Leser

Meist gelesen **Neueste Artikel**

FC Bayern gegen SC Paderborn 07 heute live sehen
Online-Stream und Free-TV: Bayern gegen Paderborn am Dienstag

TSV 1860 München
Präsidenten-Zoff: Mayrhofer kanzelt Schneider ab

Mietpreisbremse kommt
Makler-Gebühr zahlen: Nicht Mieter sondern Eigentümer!

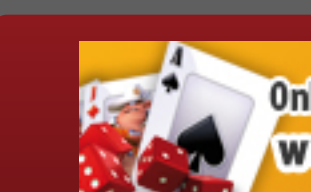
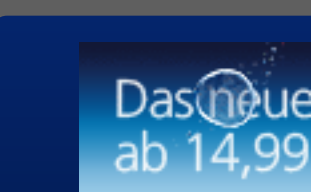
Bundesliga 5. Spieltag live
FC Bayern gegen SC Paderborn: Der AZ-Liveticker

Umfrage



Das Oktoberfest 2014 läuft. Waren Sie schon am ersten Wochenende auf der Wiese?

- Ja, ich konnte es kaum erwarten.



tipps



V



bessere Wahl. Aber umso wohltuender sind dann ein paar Stunden barfuß direkt nach der Tour! Also gehört ein Barfußschuh ins Schuhregal? Ja, gehört er. Denn Gelegenheiten gibt es genug, sowohl im Büro als auch in der Freizeit. Er muss ja nicht erste Wahl für den Galaabend, das Vorstellungsgespräch oder den Notartermin sein. Aber sicher passt er bei den meisten mehrfach wöchentlich zum Dresscode.

Herr Dr. Wessinghage, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Wer sich zum Barfußlaufen und den Produkten, die die Hersteller anbieten, informieren will, wird auf www.barfusslaufen.com fündig.

<input type="checkbox"/> F Empfehlen	<input type="checkbox"/> Tweet	<input type="checkbox"/> +1	<input type="checkbox"/> i <input type="checkbox"/> ⚙
<input type="checkbox"/> F Empfehlen	<input type="checkbox"/> Tweet	<input type="checkbox"/> +1	<input type="checkbox"/> i <input type="checkbox"/> ⚙ <input type="checkbox"/> ⚙
<input type="checkbox"/> F Empfehlen	<input type="checkbox"/> Tweet	<input type="checkbox"/> +1	<input type="checkbox"/> i <input type="checkbox"/> ⚙

Drucken

Das könnte Sie auch interessieren



Wiesn skurril, kurios und extrem: Die irrsten Bilder

Zuviel Alkohol, verrückte Outfits, schräge Auftritte: Oktoberfest skurril und kurios: Hier gibts stets aktuell die irrsten Bilder... [mehr](#)



Typisch Ford: Bewegt alle

Typisch Wochenende: Alle in Bewegung [mehr](#)

ANZEIGE



Online-Stream und Free-TV: Bayern gegen Paderborn am Dienstag

Der FC Bayern empfängt am Dienstagabend (20 Uhr) den aktuellen Tabellenführer SC Paderborn 07. Wie Sie das Spiel live im TV und... [mehr](#)



Beerdigung von Joachim Blacky Fuchsberger - Familie nimmt Abschied

Ob Bauer oder Kalkofe: Die Trauerredner sind ergriffen und weinen. Dazu ertönt Musik von Tommy Fuchsberger. Das Protokoll des... [mehr](#)

Sonne

Nerviger Bauchspeck schmilzt wie Eis in der

12kg reines Fett in 2 Wochen verlieren durch diesen einfachen Trick. Trick erfahren? - Mehr Infos hier! [mehr](#)

ANZEIGE



Nacktfotos: Das sind alle Opfer!

Der Hacker-Angriff auf die weiblichen Top-Promis nimmt kein Ende: Jetzt sind auch Rihanna, Avril Lavigne und die Verlobte von... [mehr](#)

[hier werben](#)

powered by plista

Weitere Artikel

Laufen

[Fishermans Strong man Run: Lauferlebnis mit Spaß](#) Nicht nur für harte Männer

[Bavarian RUN 2014](#) Fitness meets Charity - am 6. Juli im Olympiapark

[Gesundes Lauftraining im Sommer](#) Laufen bei großer Hitze

[Gymnastik gegen Muskelkater](#) Nach dem Laufen unbedingt dehnen [♥ 1]

Anzeige

- Nein, ein echter Münchner geht später
- Ich gehe gar nicht aufs Oktoberfest

[» Ergebnis anzeigen](#)

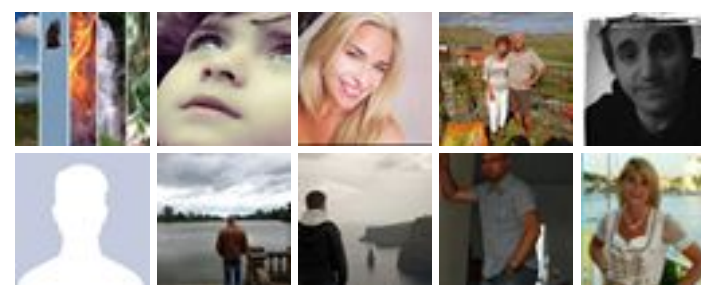
[Abstimmen](#)



Abendzeitung München

Gefällt mir

25.879 Personen gefällt Abendzeitung München.



Soziales Plug-in von Facebook



Abendzeitung München
auf Google Plus

Kommentare (0)

[Kommentarregeln](#)

ANZEIGE

[Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Nutzungsbedingungen](#) [Nutzungsbasierte Onlinewerbung](#) [AGBs für Onlinewerbung](#)

[Sitemap](#) [Mobil](#) [RSS](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Mediadaten](#) [Jobs bei der AZ](#)

Verlag ABENDZEITUNG München Verlags-GmbH • Garmischer Straße 35 • 81373 München • Tel.: 089 23 77-0 • Fax: 089 23 77-409
Alle Rechte • 2014 ABENDZEITUNG online

© Abendzeitung München

