

17. Mai 2010, 20:53 Uhr Gelenke schonen beim Joggen

## Hornhaut statt Turnschuh

**Wer barfuß läuft, schont seine Gelenke - zu diesem Ergebnis kamen nun auch Forscher aus Harvard. Sie können erklären, warum Laufschuhe die Knie unnötig belasten.**

*S. Herrmann*

Wer barfuß joggt, schont offenbar seine Gelenke. Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler um den Evolutionsbiologen Daniel Lieberman von der Universität Harvard (Nature, Bd. 463, S. 531, 2010). Die meisten Jogger mit Schuhen setzen zuerst mit der Ferse auf dem Boden auf - das belastet die Knie und andere Gelenke mit bis zu dem Dreifachen des Körpergewichts, schreiben die Autoren.

Ohne Schuhe treffen Läufer in der Regel eher mit dem Ballen oder dem Mittelfuß auf. Der Aufprall werde dabei bereits stark abgefedert, bevor dann die Ferse aufsetzt und der Stoß über das Gelenk weitergeleitet werde.

Die Wissenschaftler verglichen für die Studie Läufer aus den USA und dem Rift Valley in Kenia, die entweder mit Schuhen oder barfuß liefen, beziehungsweise erst seit einiger Zeit auf Schuhe verzichteten.

"Die meisten Menschen glauben heute, es sei gefährlich und schmerzhaft, barfuß zu laufen", sagt Lieberman. Aber das Gegenteil sei der Fall. Selbst auf hartem Untergrund sei es angenehmer, ohne Schuhe zu laufen - es könnte sogar zu weniger Verletzungen führen. "Alles, was man braucht, ist etwas Hornhaut an den Füßen", sagt Lieberman.

Zu einem ähnlichen Ergebnis war erst im Dezember eine Gruppe um Geoffrey Keenan von der University of Virginia in Charlottesville gekommen. Die Forscher hatten 68 Probanden jeweils barfuß und mit Joggingsschuhen auf ein Laufband geschickt. Die Hüfte wurde dabei im Schnitt um 54 Prozent stärker belastet, wenn die Läufer Schuhe trugen. Auch das Kniegelenk war stärkeren Belastungen ausgesetzt, wenn die Probanden Joggingsschuhe trugen.

Bestens informiert mit SZ Plus – 14 Tage kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter:  
[www.sz.de/szplus-testen](http://www.sz.de/szplus-testen)

---

URL: [www.sz.de/1.79983](http://www.sz.de/1.79983)

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ vom 28.01.2010/pfau

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an [syndication@sueddeutsche.de](mailto:syndication@sueddeutsche.de).