Gut zu Fuß beim Walken

Beim Joggen oder Walken sind vor allem geeignete Schuhe wichtig. Doch Joggingschuhe, Trailrunner oder spezielle Nordic-Walking-Schuhe zeigen: Die Auswahl an Sportschuhen ist riesig.

Unsere Autorin: Elisabeth Hinkes, Sport- und Gesundheitsberaterin

Welche Schuhe sind geeignet? Das fragt sich wohl jeder, der mit dem Walken oder Laufen beginnen möchte. Mittlerweile gibt es auf dem Sportschuhmarkt ein riesiges Angebot. Zunächst unterscheiden sich die Schuhe nach der Sportart: Zum Walken und Laufen werden zum Beispiel Walkingschuhe, Joggingschuhe, Trailrunner – eine Mischung zwischen Jogging- und Walkingschuh – und Nordic-Walking-Schuhe angeboten. Außerdem besteht die Wahl zwischen wasserfesten, Wasser abweisenden oder – vor allem für die Sommermonate – belüfteten Obermaterialien. Es gibt gedämpfte Sohlen für den Asphaltwalker oder Sohlen mit einem besonders griffigen Profil für Querfeldeinläufer.

Joggen oder Walken?

Für das Nordic Walking eignen sich Joggingschuhe. Mittlerweile werden im Fachhandel immer mehr Joggingschuhe ohne spezielle Stützfunktion verkauft. Wichtig ist nach wie vor eine gute Dämpfung im Fersen- und Vorfußbereich. Auch die Daumenregel bezüglich der Größe – ein daumenbreiter Platz vor den Zehen, ein halber Daumen an den Seiten – ist wichtig. Die Ferse sollte fest im Schuh sitzen und ausreichend Halt haben.

Die Walkingtechnik zeichnet sich im Vergleich zum Jogging durch einen aktiveren Fußeinsatz aus. Walkingschuhe besitzen daher eine besonders biegsame Sohlenkonstruktion mit abgeflachter Fersenführung. Der Fuß setzt weich auf und rollt dynamisch ab. Gute Walkingschuhe kosten zwischen 80 und 120 €, Joggingschuhe zwischen 110 und 160 €. Nach 1000 bis 1200 km sind neue Schuhe nötig, da die Dämpfung danach nicht mehr ausreicht.

Beim Walken oder Joggen ist der richtige Sportschuh besonders wichtig. Gute Fachgeschäfte machen mit ihren Kunden vor dem Schuhkauf eine computergestützte Bewegungsanalyse auf dem Laufband. *Foto: Spichala*

Wo drückt der Schuh?

Rund 80-% der Deutschen weisen Fußverformungen auf: Knick-, Senk-, Spreizfuß oder Hallux Valgus – Großzehenschiefstand – lautet die Diagnose. Die dadurch hervorgerufenen Fehlbelastungen werden beim Gehen oder Laufen mit jedem Schritt auf den Körper übertragen. Bei der Wahl des geeigneten Schuhwerks sollte daher nicht der Preis ausschlaggebend sein. Für Personen mit Gelenkproblemen oder Sehnenreizungen ist eine orthopädische Untersuchung vor dem Kauf ratsam. Bei Bedarf kann der Arzt Einlagen verordnen, die die Fehlbelastungen erheblich reduzieren.

Als vorbeugende Maßnahme nicht notwendig, für Menschen mit Problemfüßen aber genial: Mit einer besonderen Untersuchungsmethode, einem so genannten High-Tech-Analyse-System, ist im Sportfachgeschäft eine exakte Messung des unterschiedlichen Belastungsdrucks unter den Fußsohlen möglich. Diese Messung erfolgt mit speziellen Einlege-Mess-Sohlen. Innerhalb von wenigen Minuten ergibt sich ein Belastungsbild des Fußes beim Abrollen. Auf dieser Grundlage fertigt ein Orthopädieschuhmacher nach Bedarf individuelle Sporteinlagen an.

Einen guten Sportfachhändler erkennen Sie daran, dass er mit Ihnen beim Schuhkauf eine computerunterstützte Bewegungsanalyse auf dem Laufband durchführt. Nur so erhalten Sie Aufschluss über mögliche Fehlstellungen des Fußes. Diese professionelle Begutachtung ist die Basis für die Wahl des geeigneten Lauf- oder Walkingschuhs.