



Das minimale MISSVERSTÄNDNIS

Erinnern Sie sich an den Minimalschuh-Trend der Nullerjahre? Es ist seitdem ruhiger geworden um das sogenannte Natural Running. Aber ist es das wirklich? Über ein Phänomen, das weiterhin Relevanz hat.

Von Christian Bruneß

Es begann Ende der Nullerjahre. Einer der Auslöser war ein Buch, das als Überraschungserfolg millionenfach verkauft und schnell zum Kulttitel der Laufszene wurde. In „Born to run“ von Christopher McDougall wird die Geschichte der Tarahumara erzählt, einer indigenen Ethnie, die im Norden Mexikos lebt. Die Tarahumara sind traditionell begnadete Läufer*innen. Ob zur Jagd oder zum Spiel, die Tarahumara legen mitunter hundert und mehr Kilometer zurück – in einfachen Sandalen laufend. Der programmatische deutsche Untertitel des Laufbuchklassikers („Ein vergessenes Volk und das Geheimnis der besten und glücklichsten Läufer der Welt“) weist bereits auf eine der Botschaften des Buchs hin: Minimalistisches Schuhwerk und Barfußlaufen – im folgenden Text meinen beide Begriffe das gleiche – sind der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Laufleben. Plötzlich war Barfußlaufen nicht nur in aller Munde, sondern auch an vielen Füßen. Es wurde hip, es wurde cool, es wurde Trend. Natural Running, natürliches Laufen, wurde zum Schlagwort, das einen Teil der Laufszene elektrisierte. Es war auch eine Anklage gegen die konventionelle Laufschuhindustrie. Ihre Produkte seien es gewesen, die dazu geführt hätten, dass Millionen Hobbyläufer*innen verlernt haben, natürlich zu laufen. Die herkömmlichen Laufschuhe hätten zu viel von allem: zu viel Dämpfung, zu viel Sprengung, zu viel Unterstützung. Sie treffe eine Mitschuld an den hohen Verletzungsraten im Laufsport. Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ müsse ein Umdenken stattfinden, zurück zur ursprünglichen Bewegungsform ohne künstliche Beeinflussungen von außen. Ein Hauch von Revolution lag in der Luft. „Plötzlich war da die Idee, dass

eine ganze Branche völlig danebenlag und der Laufschuh, wie er damals existierte, Quatsch war. Diese Nachricht hatte sehr viel Sprengkraft“, erinnert sich Christian Hofmann, Geschäftsführer von goFree Concepts, einem Onlinehändler für Minimalschuhe. Was dann folgte, hat sich so niemand vorstellen können.

Die erste Welle

Die Euphorie der ersten Jahre des Minimal-Trends war echt. Nicht wenige wollten am Glück teilhaben, das ihnen die Umstellung auf Sandalen oder Barfußschuhe versprach, wollten auch das Gefühl von Freiheit haben und Natürlichkeit fühlen. Leider passierte kurzfristig eher das, was das Barfußlaufen langfristig verhindern wollte: Überlastungsverletzungen. Die radikale Umstellung auf minimalistische Laufschuhe hatte oft zur Folge, dass die Sehnen und Knochen nicht genug Zeit hatten, sich auf das neue Schuhwerk einzustellen. Viele Läufer hätten eine Umstellung auf Barfußlaufschuhe quasi über Nacht vollzogen, sagt Hoffmann. „Bei Wochenumfängen jenseits der



100 Kilometer konnte das natürlich nicht gut gehen und führte zu Überlastungen und Verletzungen.“ Die können unangenehm werden und längere Laufpausen zur Heilung erfordern. Wer beispielsweise ein ganzes Leben lang in Schuhen mit einer erhöhten Ferse gelaufen ist, kann bei einer zu schnellen Umstellung Probleme mit der Wadenmuskulatur oder der Achillessehne bekommen. Auch Stressfrakturen in der Schienbein- oder Fußregion können auftreten, wenn man plötzlich wenig bis gar nicht gedämpftes Schuhwerk auf harten Untergründen läuft. Es sei viel zu wenig über Umstellung, die richtige Dosierung und den sinnvollen Einsatz im Rahmen eines Trainingsplans gesprochen worden, resümiert Hofmann, für den das Buch „Born to run“ ebenfalls der Türöffner in das Thema war.



Christian Hofmann

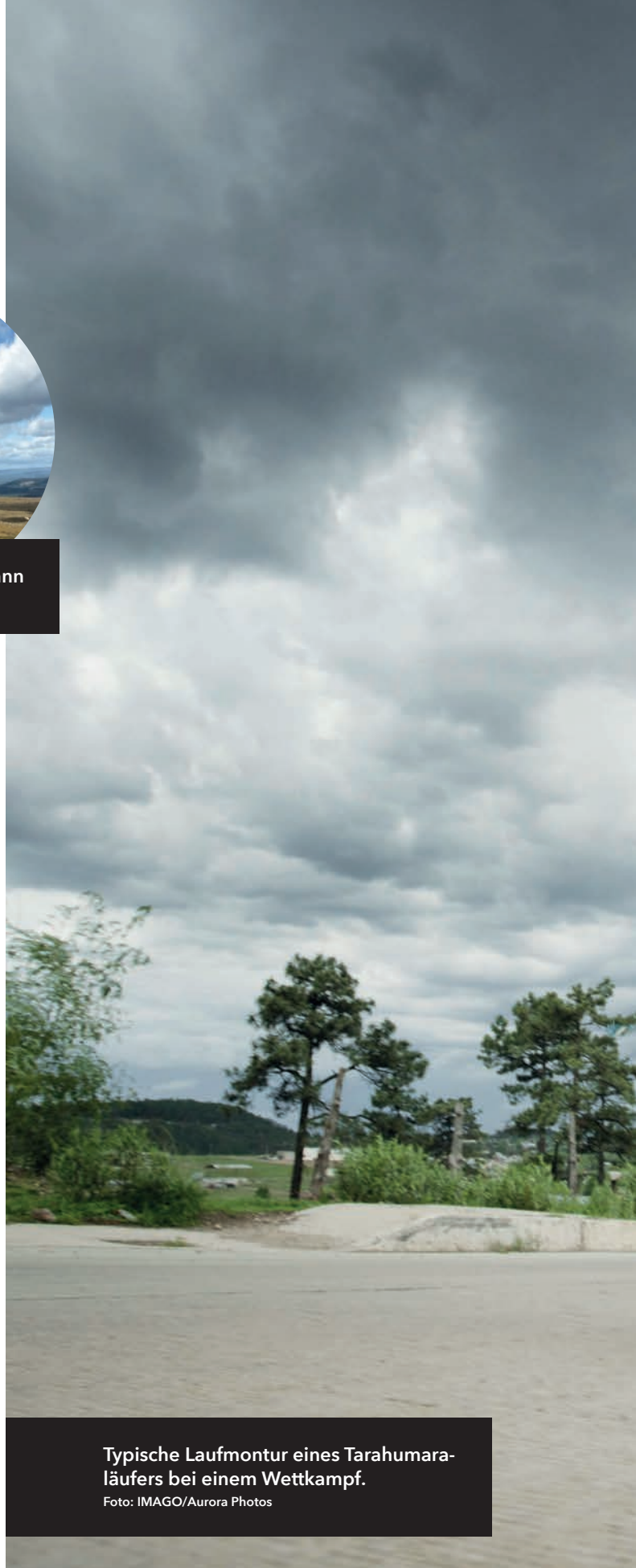
Foto: privat

Eine Frage der Dosierung

Heute stellt sich die Frage: Was ist davon geblieben? Wo sind die ganzen Barfußläufer*innen von damals hin? Es ist ruhig geworden um das Thema, zumindest medial. Blickt man auf die großen Trends der Laufschuhindustrie, dann lautet das Credo eher mehr als weniger Schuh. Maximale Dämpfung und ein hoher Mittelsohlenaufbau gelten als zeitgemäß und modern. Diese Entwicklung ist geprägt von der Erfolgsgeschichte der Marke Hoka, die durch ihre optisch auffälligen Dämpfungsschuhe in den 2010er-Jahren so etwas wie die Konterrevolution zur Barfuß-Revolution angestoßen haben und damit bis heute als stilprägend bezeichnet werden können. Die Laufsandale und der Minimalschuh hatten im Vergleich zu den Maximalschuhen das Nachsehen. Oder? Christian Hofmann widerspricht. Insgesamt sei der Hype um Minimal- und Barfußschuhe überhaupt nicht verschwunden. Ganz im Gegenteil! „Im Laufsport stößt das Thema inzwischen durchaus wieder auf Interesse. Allerdings auf eine etwas besonnenere Art und Weise.“ Es scheint, als habe man aus den Fehlern der Vergangenheit gelernt. Der neue Ansatz lautet: Es ist alles eine Frage der Dosierung. Die alten Fronten, das Schwarz-Weiß-Denken der Nullerjahre, ist überholt. Heute muss man sich nicht zwischen Team Barfuß und Team Dämpfung entscheiden. Im Gegenteil, beide Ansätze können nebeneinander existieren und voneinander profitieren. „Die Idee vom regelmäßigen Wechsel zwischen verschiedenen Schuhen hat sich ja schon früh durchgesetzt, um einseitigen Belastungen vorzubeugen. Was könnte da für mehr Abwechslung sorgen als ein Minimalschuh?“, fragt der leidenschaftliche Ultraläufer.

Minimalschuhe als Trainingswerkzeug

Hofmann ist nach wie vor von den positiven Aspekten des Natural Runnings überzeugt. Naturgesetze behalten ihre Gültigkeit, scherzt er. Das Thema hat vielleicht etwas an Medienwirksamkeit verloren, an dessen Relevanz ändert sich nichts. Eine starke Fußmuskulatur ist, da dürften sich alle Fachleute einig sein, das



Typische Laufmontur eines Tarahumara-läufers bei einem Wettkampf.

Foto: IMAGO/Aurora Photos



Fundament für einen gesunden Laufstil. „Mit Natural Running lassen sich durchaus interessante Trainingsreize setzen, die gezielt zur Verbesserung des Leistungsniveaus genutzt werden können“, ist er sich sicher. „Umgekehrt gilt, dass Strukturen verkümmern, sofern sie über einen längeren Zeitraum nicht genutzt beziehungsweise nicht im Rahmen ihrer eigentlichen biomechanischen Funktion genutzt werden.“ Um die 26 Knochen, 33 Gelenke und über 100 Bänder des Fußes funktional und in Bewegung zu halten, wäre Natural Running ideal, fasst Hofmann zusammen.

Auch der Sportmediziner und LAUFZEIT-Experte Prof. Dr. Kuno Hottenrott kann dem zustimmen, wenn auch unter Vorbehalt. Minimalschuhe könnten im Training durchaus gezielt als Ergänzung eingesetzt werden. Sie sollten konventionelle Laufschuhe allerdings nicht gänzlich ersetzen. Hottenrott empfiehlt trainierten Läufer*innen darauf zu achten, das Barfußlaufen dosiert einzusetzen und den Umfang nur langsam zu steigern. Grundsätzlich gilt die Faustregel: Je höher der Laufumfang, desto geringer der Anteil des Barfußlaufens. Der Grund: Die Füße sind bereits stark durch das Laufen beansprucht und das Barfußlaufen kann zur Überbeanspruchung des Fußskeletts führen. Die Gefahr einer Überlastung ist besonders groß bei allen, die mit dem Laufen anfangen. „Für Anfänger und Hobbyläufer kann das Barfußlaufen sehr dosiert nach dem Training auf der Rasenfläche zum Cool-down genutzt werden oder auch beim Lauf-ABC und einer folgend kurzen Trainingseinheit“, rät Prof. Dr. Hottenrott. Nicht geeignet sei das Barfußlaufen für stark Übergewichtige und bei Fußfehlstellungen.

Aufgeschlossen und undogmatisch

Auch wenn die von „Born to run“ losgetretene Barfußlauf-Bewegung der Nullerjahre an Kraft verloren hat, lässt sich nicht abstreiten, dass der Barfußlauftrend die Laufgemeinschaft positiv beeinflusst und geprägt hat. Vielleicht handelte es sich um ein Missverständnis? Vielleicht hätte man damals weniger radikal denken sollen. Möglicherweise hat die Laufgemeinschaft aber auch genau diesen disruptiven Impuls gebraucht? Was sich zusammenfassend sagen lässt, ist, dass aus dem unversöhnlichen Entweder-oder ein diplomatisches Sowohl-als-auch wurde. Neue Laufschuhmarken wurden gegründet, deren Schuhe Aspekte des Natural Runnings mit den Vorzügen von Dämpfungsschuhen kombinieren – ohne „Born to run“ und den Trend zum Minimalismus kaum vorstellbar. Und: Im Schuhregal der 2020er-Jahre dürfen längst Laufsandalen neben einem Dämpfungsschuh mit einer 40 Millimeter hohen Zwischensohle stehen. Es gilt, das Beste aus beiden Welten miteinander zu vereinen, je nach Körpergefühl und Trainingseinheit den für sich passenden Schuh auszuwählen, aufgeschlossen und undogmatisch. Vermutlich wären damit auch die Tarahumara einverstanden.

