

INHALT

Zu diesem Buch	9
1 Läufer sucht Laufschuh	11
1.1 Gibt es den optimalen Laufschuh?	11
1.2 Werden Laufschuhe immer besser?	11
1.3 Welche Laufschuhmarken gibt es, wie viele Modelle sind am Markt?	13
1.4 Was soll man der Werbung glauben?	15
2 Der Schuhaufbau	17
2.1 Aus wie vielen Teilen besteht ein Laufschuh?	17
2.2 Was ist ein Leisten?	17
2.3 Welche Funktionen soll der Schaft erfüllen?	19
2.4 Warum gibt es kaum noch Leder als Obermaterial?	21
2.5 Gibt es Alternativen zur Schnürung?	22
2.6 Was leistet die Fersenschale?	25
2.7 Mokassin oder Brandsohle?	26
2.8 Welche Eigenschaften haben Einlegesohlen?	27
2.9 Die Zwischensohle – das Herz des Laufschuhs	28
2.10 Dämpfung – die wichtigste Eigenschaft der Laufschuhe?	30
2.11 Welche Dämpfungssysteme gibt es?	31
2.12 Warum ist der Absatz erhöht?	34
2.13 Muss die Laufsohle schwarz sein?	37
2.14 Welche Rolle spielt das Profil der Sohle?	38
2.15 Wie schwer ist ein Laufschuh?	40
2.16 Ist ein Wettkampfschuh einfacher aufgebaut?	40
3 Anatomische Grundlagen, Verletzungen durch falsche Laufschuhe ..	43
3.1 Die Struktur der Beine	43
3.2 Welche Fußtypen gibt es?	46
3.3 Der Normalfuß	47
3.4 Der Hohlfuß	48
3.5 Der Senk-/Spreizfuß	49
3.6 Frauenfüße sind anders	52
3.7 Welche Fußbeschwerden sind auf falsche Schuhe zurückzuführen?	53
3.8 Problemzone Achillessehne	54
3.9 Was ist ein „Läuferknie“?	56
3.10 Umknicken, kann das am Schuh liegen?	58

3.11	Was wissen Ärzte vom Zusammenhang Verletzung – Laufschuh?	60
3.12	Wie kann ein Orthopädienschuhmacher Laufschuhe verändern?	61
3.13	Orthopädische Einlagen	62
3.14	Einlagen für Kinder?	64
4	Biomechanik, Belastung beim Laufen	65
4.1	Welche Belastungen treten beim Laufen auf?	65
4.2	Wie lange dauert die Abrollbewegung?	66
4.3	Welche Abrolltypen gibt es?	67
4.4	Ist Fersenlauf gesünder?	69
4.5	Warum ist die Sohle zuerst hinten außen abgelaufen?	70
4.6	Was versteht man unter „Führung“?	72
4.7	Ist Pronation gefährlich?	73
4.8	Was kann man gegen Überpronation tun?	74
4.9	Was versteht man unter einem „Supinierer“?	77
4.10	Ändert ein Schuh den Laufstil?	78
4.11	Gibt es Laufschuhe, die Energie sparen?	78
5	Der Schuh muss passen	81
5.1	Wie und wo sollte ein Laufschuh passen?	81
5.2	Passformprobleme	82
5.3	Die Schuhgrößen – ein Ärgernis für Läufer und Verkäufer	82
5.4	Spezielle Laufschuhe für Frauen	84
5.5	Laufschuhe für Kinder	87
6	Ratgeber für den Laufschuhkauf	89
6.1	Wo wird ein Läufer gut beraten?	89
6.2	Was kostet ein guter Laufschuh?	91
6.3	Made in China – und die Qualität?	92
6.4	Warum sind Laufschuhe in den USA günstiger?	93
6.5	Was soll man von Messe- und Sonderangeboten halten?	94
6.6	Ist sichtbare Technologie besser?	95
6.7	Leichte Laufschuhe sind beliebt, ein sinnvoller Trend?	97
6.8	Welche Modelle werden für schwere Läufer empfohlen?	98
6.9	Wie erkenne ich einen Stabilschuh?	100
6.10	Sind Laufschuhe mit zu viel Stützeigenschaften schädlich?	101
6.11	Welchen Schuh sollte ein Supinierer tragen?	102
6.12	Gibt es spezielle Modelle für Vorfußläufer?	103
6.13	Worauf müssen Laufanfänger achten?	105
6.14	Sollten langsame Läufer oder Altersläufer besondere Laufschuhe kaufen?	106

6.15	Wer darf einen Wettkampfschuh tragen?	107
6.16	Welche Schuhe auf der Kunststoffbahn?	109
6.17	Welche besondere Merkmale zeichnen einen Waldlaufschuh aus?	111
6.18	Gibt es spezielle Schuhe für Schnee, Regen oder Kälte?	112
6.19	Warum werden keine Testschuhe angeboten?	114
6.20	Wann darf man Laufschuhe reklamieren?	116
6.21	Zehn Tipps für den Laufschuhkauf	118
7	Allgemeines, Pflegehinweise	119
7.1	Welchen Aussagewert haben Laufschuhtests?	119
7.2	Welche Lebensdauer hat ein Laufschuh?	121
7.3	Wie viele Laufschuhe sollte man besitzen?	123
7.4	Ist es sinnvoll, Schuhe neu zu besohlen?	125
7.5	Darf man seine Laufschuhe waschen?	125
7.6	Wie sollen Laufschuhe getrocknet werden?	126
7.7	Straßenlauf oder Waldlauf, was ist besser?	127
7.8	Mit Laufsocken oder barfuß im Schuh?	129
7.9	Laufschuhe auch für Walking, Freizeit oder zum Wandern?	130
	Schlussbemerkungen	133
	Adressen der Laufschuhhersteller	135
	Adressen von Laufmagazinen und Verbänden	135
	Sachwortverzeichnis	137
	Quellennachweis Bildmaterial	140
	Literatur	141