

Schuhe am Mittag kaufen



Der StZ-Laufexperte Herbert Steffny weiß, wo's langgeht. Bis zum Stuttgarter-Zeitung-Lauf am 23. Juli wird er alle 14 Tage in einer Kolumne wertvolle Tipps rund ums Laufen geben.

Der Termin steht bei vielen Läufern bestimmt schon rot im Kalender. Am 23. Juli findet in diesem Jahr der Stuttgarter-Zeitung-Lauf statt. Halbmarathon oder sieben Kilometer – das ist eine beliebte Frage, die mir schon sehr oft gestellt worden ist. Mein Vorschlag lautet: Wer bisher nur gelegentlich joggt, sollte eher den Siebenkilometerlauf anvisieren. Wer schon seit einem Jahr dreimal pro Woche läuft und beschwerdefrei zehn Kilometer schafft, der kann auch den Halbmarathon anstreben. Doch zuvor müssen dafür einige wichtige Voraussetzungen erfüllt sein.



Wenn Sie über 35 Jahre alt sind und besonders, wenn Sie bereits Risikofaktoren wie Rauchen, erhöhten Blutdruck, Cholesterin oder stärkeres Übergewicht und Beschwerden am Bewegungsapparat haben, sollten Sie sich von einem sporterfahrenen Arzt das O.K. geben lassen. Die medizinische Untersuchung sollte aus einer allgemeinmedizinisch-internistischen und orthopädischen Untersuchung bestehen und eine Blut- und Urinuntersuchung umfassen. Darüber hinaus sollte ein Ruhe- und Belastungs-EKG im Idealfall auf dem Laufband erstellt werden. Eventuell ist auch eine Ultraschalluntersuchung des Herzens oder eine Lungenfunktionsprüfung notwendig. Laufen Sie nicht bei Schmerzen, einem Infekt oder Fieber!



Laufen ist eine kostengünstige Sportart, sparen Sie aber nicht am falschen Ende. Der Schuh ist der wichtigste Ausrüstungsgegenstand. Er muss bei jedem Schritt ein Mehrfaches des Körpergewichts auffangen. Er soll den Aufprall dämpfen, das Abrollen gut ermöglichen, die Bewegung stabil und kontrolliert führen und orthopädische Fehlstellungen gegebenenfalls korrigieren. Diesen Anforderungen werden nur spezielle Laufschuhe gerecht, die Sie in einem Fachgeschäft mit guter Beratung kaufen sollten.



Ein guter Laufschuh sollte bei Passform und Weite Ihrem Fuß entsprechen, die Zehen brauchen Spielraum. Hier hilft nur anprobieren. Bei Übergewicht brauchen Sie Stabilität, also Hände weg von zu leichten Schuhen! Das Sohlenprofil sollte Ihrem Trainingsgelände entsprechen: Naturboden oder Asphalt? Ein Fachverkäufer sieht, eventuell auch auf einem Laufband mit Videoanalyse, ob Sie eine Fußfehlstellung haben. Wer beispielsweise etwas nach innen knickt, sollte festere Schuhe mit einer Stütze auf der Innenseite tragen. Kaufen Sie Schuhe am Nachmittag ein, denn im Tagesverlauf sinkt das Fußgewölbe ein wenig ab, der Fuß wird größer.



Richtig gekleidet macht Laufen bei jeder Witterung Spaß. Hochwertige moderne Funktionstextilien erhält man ebenfalls im Fachhandel. So kühlen Sie nicht aus. Baumwolle dagegen hält Regen oder Schweiß wie ein Schwamm fest und ist auch nicht so pflegeleicht.

■ *In meiner nächsten Kolumne schreibe ich über die Trainingsplanung für den Halbmarathon. Mehr zum Laufen finden Sie auch im Internet unter www.herbertsteffny.de und in „Das große Laufbuch“, Südwestverlag, München.*