

## 4. Laufschuhe und Fußanalyse

### Warum braucht man spezielle Laufschuhe?

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich sind auch unsere Füße. Und da immer mehr verschiedene Laufschuhhersteller und dazu noch verschiedene Laufschuhe auf den Markt kommen, kann man sehr leicht den Überblick verlieren. Hier sollte man also ganz grob wissen, worauf es bei einem Laufschuh ankommt, damit man sich besser informieren kann.



### Warum ist die Fußanalyse wichtig?

Beim Laufen tragen unsere Füße die Hauptlast unserer Bewegung. Je besser man sich mit seinen eigenen Füßen auskennt, umso besser kann man den richtigen Schuh finden. Und auch hier gilt, je besser man seinen Fuß kennt, umso eher kann man verstehen, wenn es mal zieht und zwick.



## 4. Laufschuhe und Fußanalyse

### Den perfekten Laufschuh gibt es leider nicht!

Unsere eigenen Ansprüche, die Bodenbeschaffenheit auf welcher wir Laufen, unsere Füße und weitere Faktoren sorgen dafür, dass es nicht den einen perfekten Laufschuh gibt. Grundsätzlich geben die Hersteller aber bereits Empfehlungen was die **Größe** und das **Gewicht** angeht.



### Hier noch einige Hinweise:

Insbesondere die **Fussform** spielt eine wesentlich Rolle welcher Schuh der richtige für dich ist. (Hohl-, Normal-, Spreizfuß)  
Die **Haltbarkeit** deiner Schuhe hängt natürlich von deinem Laufpensum ab, als Regel gilt aber ein Schuh hält **400-600km** und sollte aufgrund der Materialeigenschaften auch bei Nichtgebrauch nach **2 Jahren** aussortiert werden.  
Idealerweise lässt du dich in einem Fachgeschäft beraten. Erfahrene Verkäufer erkennen z.B. An den Abnutzungen deines alten Schuh welches Abrollverhalten du hast und werden dir einen entsprechenden Schuh empfehlen können.  
Insofern dir die Schuhe zu teuer sind, frage ruhig nach einem Vorjahresmodell. Diese sind in der Regel von gleicher Qualität nur um einiges günstiger.