

Tekst 11

Die Wahrheit über Laufschuhe

Sportgeschäfte können einen verändern: Man kommt als Gesunder und geht als Krüppel. Statt normaler Laufschuhe gibt es nur noch orthopädische Geräte zu kaufen. Der Kunde wird gefragt nach Pronation oder Supination¹⁾. Der Fußabdruck im Stehen soll Fehlstellungen aufdecken, die Diagnose per Laufband letzte Zweifel beseitigen.

Sport? Das war mal. Inzwischen hat man uns erfolgreich beigebracht: Laufen ist in erster Linie ein medizinisches Problem. Der Fuß ist eine Krankheit und der Laufschuh die passende Krücke dazu.



Alles Unsinn, haben nun US-Forscher einmal mehr festgestellt. Sie ließen 1400 Marine-Soldaten zwölf Wochen lang entweder in Modellen laufen, die speziell auf ihre Fußhaltung zugeschnitten waren – oder in Schuhen, die lediglich allgemein stabilisierend wirkten. Keine der Gruppen hatte am Ende weniger Verletzungen.

Weil auch andere Studien in den vergangenen Jahren zum gleichen Ergebnis kamen, lautet die Bilanz der Forscher: „Wählen Sie den Schuh, der Ihnen am besten gefällt und sich am besten anfühlt.“ Fragt sich nur, warum wir den Herstellern jemals geglaubt haben, es sei anders.

naar: Focus

noot 1 Pronation oder Supination: (bepaalde) standen van de voet

Tekst 11 Die Wahrheit über Laufschuhe

- 1p 35 „Die Wahrheit über Laufschuhe“ (Titel)
Wie lautet diese Wahrheit über spezielle, zu den persönlichen Körpermerkmalen passende Sportschuhe?
Diese Sportschuhe sind
- A empfehlenswert.
 - B gesundheitsschädigend.
 - C überflüssig.
 - D überteuert.