
Subject: Laufschuhe - worauf achten?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 26 Jan 2009 07:47:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

lege mir Laufschuhe zu.

Worauf soll ich achten, außer auf die Größe ?

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 26 Jan 2009 08:35:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es kommt auf deinen fusstyp bzw. laufstil an. Ein hohl-, senk- oder normalfuss erfordert jeweils einen bestimmten schuhtyp. Desweiteren kommt es darauf an auf welchen belegen du läufst.

Muss seit donnerstag wegen schmerzen im knie pausieren, wie ich nun lesen konnte ist dies ein typisches symptom für den falschen schuh, sowie meine leichtsinnigkeit sich vorher nicht zu dehnen und aufzuwärmen. Hatte bisher billige adidas, die ich eigentlich zum kraftraining benutze.

Werd jetzt aber in ein fachgeschäft gehen, im netz finden sich zwar viele infos aber da wirst du noch völlig blöd das richtige herauszufiltern

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?

Posted by [backflash](#) on Mon, 26 Jan 2009 09:52:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einige Fachgeschäfte bieten eine Laufband- und Videoanalyse an. Danach wird die Auswahl der Laufschuhe schonmal kleiner, aber mit dem richtigen Schuh kann späteren Beschwerden vorgebeugt werden.

Ich habe damals den Fehler gemacht, zu sehr nach Marke und Design zu schauen und mir ein Paar Nike nach Bauchgefühl zu kaufen.

Nach einer Beratung laufe ich jetzt mit Asics. Die gefallen mir zwar vom Design her nicht so gut, aber zum Laufen definitiv besser!

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?

Posted by [nameless2](#) on Mon, 26 Jan 2009 11:35:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich nur bestätigen! Am besten läßt du eine Laufbandanalyse machen. Bei Runners

Point ist die kostenlos (bei anderen bestimmt auch). Wenn Du Glück hast, bekommst Du jetzt noch reduzierte Schuhe (Schlussverkauf). Der Vorteil bei RP ist, dass Du Schuhe in den ersten Wochen bei Problemen wie Knieschmerzen umtauschen kannst. Hatte zuerst auch Reebok-Schuhe, sah nach Laufbandanalyse alles normal aus, hatte dann aber nach 3,4 KM immer Schmerzen im linken Knie. Dann bin ich auf einen stabileren Schuh gewechselt und hatte keine Probleme mehr.

Viel Erfolg!

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [NW5a](#) on Mon, 26 Jan 2009 13:52:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wobei das Aufwärmen sinnvoller ist, als das Dehnen

www.nostretch.de

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [still learning](#) on Mon, 26 Jan 2009 16:26:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 26 Januar 2009 09:35Es kommt auf deinen fusstyp bzw. laufstil an. Ein hohl-, senk- oder normalfuss erfordert jeweils einen bestimmten schuhtyp. Desweiteren kommt es darauf an auf welchen belegen du läufst.

soweit ich weiss werden da eher einlagen angepaßt, nicht spezielle schuhe getragen. laufeinlagen, die das fußbett unterstützen, zB beim knickfuß.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [still learning](#) on Mon, 26 Jan 2009 16:29:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt auch unzählige Leute, die mit normalen billigen Turnschuhen laufen gehen. Wie immer, im Netz steht sehr viel, und es ist viel Geld dahinter. "Der richtige Laufschuh" plus Analyse kostet dann schnell 200 Euro.

Ich würds jedenfalls, falls ich keine Fußbeschwerden hätte, mit normalen Laufschuhen probieren, und bei Problemen, falls ich sehr viel laufen gehe, mir mit der Zeit ganz spezielle zulegen.

lg

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 26 Jan 2009 16:37:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Mon, 26 Januar 2009 14:52Wobei das Aufwärmen sinnvoller ist, als das Dehnen

www.nostretch.de

habe sehr oft gelesen, dass beides nicht unbedingt viel bringt...

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 26 Jan 2009 16:48:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich ist auch geld im spiel, wenn dich aber in den foren umsiehst, empfehlen fast alle erfahrenen läufer hier nicht zu sparen. Ich habe es auch ignoriert und das resultat bald zu spüren bekommen..

Wobei ich aber auch denke dass es etwas billigeres tut, wenn man jetzt nur 1x die woche läuft.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 26 Jan 2009 16:50:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 26 Januar 2009 17:48Natürlich ist auch geld im spiel, wenn dich aber in den foren umsiehst, empfehlen fast alle erfahrenen läufer hier nicht zu sparen. Ich habe es auch ignoriert und das resultat bald zu spüren bekommen..

Wobei ich aber auch denke dass es etwas billigeres tut, wenn man jetzt nur 1x die woche läuft.

klar, kommt immer auf die intensität an. wenn ich so viel laufen würde wie du, würde ich es auch investieren.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 26 Jan 2009 18:35:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mon, 26 Januar 2009 17:50benutzer81 schrieb am Mon, 26 Januar 2009 17:48Natürlich ist auch geld im spiel, wenn dich aber in den foren umsiehst, empfehlen fast alle erfahrenen läufer hier nicht zu sparen. Ich habe es auch ignoriert und das resultat bald zu spüren bekommen..

Wobei ich aber auch denke dass es etwas billigeres tut, wenn man jetzt nur 1x die woche läuft.

klar, kommt immer auf die intensität an. wenn ich so viel laufen würde wie du, würde ich es auch investieren.

Daher lautet mein tipp: Hat man einigermaßen intakte sportschuhe, einfach diese nutzen. Ob man wirklich die lust auf "mehr" entwickelt, stellt man relativ schnell fest und kann sich dann auch auf den laufschuh konzentrieren. Aber nicht zu lange warten, wie ich es gemacht habe

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 26 Jan 2009 18:41:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Mon, 26 Januar 2009 17:37NW5a schrieb am Mon, 26 Januar 2009 14:52Wobei das Aufwärmen sinnvoller ist, als das Dehnen

www.nostretch.de

habe sehr oft gelesen, dass beides nicht unbedingt viel bringt...

Stimmt schon, aber bei dieser aktuellen kälte dort draussen, sollte man seinen kreislauf vorher tatsächlich etwas in schwung bringen. Das dehnen - da scheiden sich die geister aber nach dem lauf, scheint es nicht zu schaden.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 27 Jan 2009 13:32:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Tips.
Ich werde dann mal in so ein Fachgeschäft gehen und mich darauf vorbereiten, dass es Einiges über 100,- kosten wird.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [Sssnake](#) on Tue, 27 Jan 2009 14:25:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit so um die 100 Euro+ wirst Du schon rechnen müssen. Aber ohne Videoanalyse würde ich auch nichts machen. Du wirst staunen, wenn Du Dich selbst am Video siehst ... Pronation oder Supination - wenn das sehr ausgeprägt ist, sollte der Schuh schon passen.

Ich kann Asics auch empfehlen. Das Preis/Leistungsverhältnis ist sehr gut. Nike sind etwas teurer, schauen besser aus und halten ein wenig länger. Das ist zumindest meine Erfahrung.

Ein Schuh hält 1-2 Jahre, wenn Du nicht allzuviel läufst. Da sollte es auf ein paar Euro auf oder ab nicht ankommen.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 27 Jan 2009 15:52:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Werde morgen eine laufbandanalyse machen und hoffe das mein knieproblem auf die schuhe zurückzuführen ist.. Verdammt, da willst du deinem körper endlich was gutes tun und selbst dann bekommst du nws

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [Sssnake](#) on Tue, 27 Jan 2009 16:35:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nimm in jedem Fall Deine alten Schuhe mit. Ein Profi kann aus dem Abnutzungsbild einiges herauslesen.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 18 Feb 2009 12:11:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Update: Aufs laufband in die nächste stadt habe ichs nicht geschafft, war jedoch bei einem kleinen händler direkt in unserer stadt (scheint unter läufern ein geheimtipp zu sein). Er lies mich ein paar meter gehen und meinte sofort knick-senkfuss, passt auch zu den symptomen. Hat mir anschließend ein paar in frage kommende schuhe (aller preisklassen) herausgesucht und 1 paar der marke saucony, passte wie angegossen. Seitdem, keine probs mehr und das gefühl beim laufen ein ganze neues

Ausserdem lies er mich noch auf eine platte steigen, welche den druck der füsse misst. Den rechten fuss belaste ich wesentlich mehr. Könnte sein dass meine beine unterschiedlich lang sind (was ich selbst schon vermutet habe) Nächste woche hat er nen spezialisten da der einen komplett vermisst und passende einlagen für sport und alltag anfertigt. 2 einlagen jährlich übernimmt übrigens die kasse! (wusste ich gar nicht)

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 03 Mar 2009 09:37:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kleines Update: Schmerzen kamen wieder aber erst nach einer längeren strecke

Ich habe das sogenannte läuferknie ITBS (Illio-tibiales Bandsyndrom) und ca. jeden vierten läufer erwischt es. Ist ne bändergeschichte.

Nun laufe ich kurze strecken und steigere mich über die nächsten wochen wieder. Zusätzlich dehnübungen, welche ich nach dem laufen nie machte und neben meinem senkfuss zusätzlich dafür verantwortlich sein könnten (durch verkürzung der bänder)

Der verkäufer erwähnte extra langsam zu beginnen aber benutzer musste in die vollen gehen

Also, wenn euch das laufen spass macht und ihr es regelmässig betreiben wollt - nehmt es nicht auf die leichte schulter

Langsam steigern und ordentliche lafschuhe kaufen. Zusätzlich dehnübungen nach dem lauf durchführen..

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [NW5a](#) on Tue, 03 Mar 2009 09:57:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn das eine Bein länger ist, wird es sicher vom Becken/Rücken kommen. Ich kann dir daher nur empfehlen mal eine Sitzung bei einem Osteopathen wahrzunehmen. Die Einlagen vergiß erstmal ganz schnell.

Gruß

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 03 Mar 2009 12:24:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Die, 03 März 2009 10:57Wenn das eine Bein länger ist, wird es sicher vom Becken/Rücken kommen. Ich kann dir daher nur empfehlen mal eine Sitzung bei einem Osteopathen wahrzunehmen. Die Einlagen vergiß erstmal ganz schnell.

Gruß

Danke für den tipp, werde ich eventuell wahr nehmen sollte es sich nicht bessern. Also zum längenunterschied, der sportorthopäde der mich samstag unter die lupe nahm, meinte dass es nicht gravierend sei und ich dahingehend auch keine korrektur vornehmen müsse. Die einlagen werden nun lediglich für meinen doch recht ausgeprägten knick-senkfuss-spreizfuss

angefertigt.

Und das ITBS hat wie gesagt schon einige läufer erwischt. Wie ich lesen konnte, legt sich diese entzündung wieder vollständig bei entsprechenden maßnahmen (laufschuhe/dehnungen). Das berichten auch fast alle läufer in den foren.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 03 Mar 2009 15:53:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie lang läufst du, benutzer und welche Zeit?

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 03 Mar 2009 20:22:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schwer zu sagen, bin es mal grob mit dem auto abgefahren.. Bin 3x die woche je 12km glaufen was jeweils ca. ne stunde dauerte (mal mehr mal weniger). Allerdings habe ich mich von 0 auf diese länge in 2-3 monaten hochgearbeitet, was wohl etwas zu schnell des guten war.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 03 Mar 2009 20:26:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achja, derzeit laufe ich 3x 20min die woche (einmal davon mache ich nach wie vor hiit, sprinten funktioniert komischerweise) und steigere mich wöchentlich wieder um 5 minuten.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 04 Mar 2009 13:15:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mir jetzt Laufschuhe gekauft und komme drauf, dass ich eigentlich nicht wirklich dazukomme...muss mir jetzt wieder die Zeit nehmen, weil ich zusätzlich wieder Fussball spiele.

Subject: Re: Laufschuhe - worauf achten?
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 04 Mar 2009 13:26:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mir vorgestern ein mountainbike gekauft

Jetzt muss nur noch das schwimmbad eröffnen und los gehts mit dem triathlon
