

NATURAL RUNNING

So natürlich wie möglich

Mit Natural Running hat die Sportartikelbranche ein heisses Eisen im Feuer, welches in den kommenden Jahren für Marktbelegung sorgen wird. Die Wahrscheinlichkeit, dass Natural Running ähnlich einschlagen wird wie Carving, ist durchaus vorhanden. **BEAT LADNER**

Natural Running ist kein idealer Begriff, da sich die Konsumenten darunter nicht viel vorstellen können – wie schon damals bei Carving. Aber analog zu Carving ist Natural Running einprägsam, werbewirksam und somit der Sache dienlich. Minimalschuhe (Minimal Footwear) hätte gleich wie taillierte Ski mehr Aussagekraft, wird sich vermutlich aber nicht durchsetzen. Zusätzlich verwirrend ist, dass zu Natural Running zahlreiche Theorien, (halb) wissenschaftliche Studien und unterschiedlichste Meinungen kursieren, welche die Orientierung nicht erleichtern, wenn man sich ins Thema vertiefen will. Aber auch das war bei Carving nicht anders. Bahnbrechende neue Entwicklungen werden oft zuerst intensiv und kontrovers diskutiert, bevor sie sich in einer breit abgestützten Form durchsetzen.

Schutzfunktion als Basis

Die zentrale Frage bei Natural Running lautet, wie viel Schuh braucht der Mensch? Unbestritten ist, dass Schuhe vor äusseren Einwirkungen beziehungsweise vor Verletzungen (Schnittwunden, Schürfungen usw.) schützen sollen. Viele Barfusschuhe sind auf die Schutzfunktion reduziert. Nicht zu vernachlässigen ist zudem die Optik der Schuhe. Auch Sportschuhe können sich modischen Aspekten nicht verschliessen, erst recht, wenn sie in der Freizeit getragen werden. Schuhe, die ungewöhnlich



FOTO: MERRELL

aussehen und nicht dem Modediktat entsprechen oder dieses beeinflussen können, haben immer einen schweren Stand. Ausser der Träger ist bereit, sich über das Modediktat hinwegzusetzen.

Leistungssteigerung oder -minderung?

Bei Sportschuhen stehen jedoch nicht Schutz und Optik im Vordergrund, sondern die Leistung (Performance). Und was die Leistung betrifft, teilt sich das Feld bei der Diskussion über Natural Running – überspitzt formuliert – in zwei Lager: Die eine Seite geht davon aus, dass der menschliche Körper zum Laufen geboren wird und so perfekt funktioniert, dass Schuhe seine Leistungsfähigkeit eher einschränken und die Verletzungsanfälligkeit erhöhen. Für die andere Seite dienen Sportschuhe der Leistungssteigerung, indem sie dem Läufer ermöglichen, schneller oder länger zu laufen. Oft wird als Argument

angeführt, dass die Entwicklung des menschlichen Körpers nicht mit der Entwicklung der Laufunterlagen (Asphalt usw.) mitgehalten hat und deshalb auf Sportschuhe nicht mehr verzichtet werden kann. Es braucht jedoch kein grosses Fachwissen, um beurteilen zu können, dass die Wahrheit irgendwo in der Mitte dieser beiden Standpunkte liegt. Die Frage ist nur wo?

Überbelastungen vermeiden

Grundsätzlich muss man sich vor Augen halten, dass sich Belastungen positiv auf den Körper auswirken, da dadurch dessen Leistungsfähigkeit ansteigt (Trainingseffekt). Zu vermeiden sind jedoch Überbelastungen, die einen negativen Effekt haben und zu Verletzungen und Krankheiten führen. Die Belastungsgrenze ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, womit kaum allgemeingültige Aussagen über Sinn und Unsinn von Belastungen gemacht werden können.

In der Regel sendet der Körper bei Überbelastungen jedoch deutliche Signale aus, sodass sich jeder Mensch, wenn er diese Signale richtig interpretiert und nicht ignoriert, an seine Belastungsgrenze herantasten kann. Dies geht jedoch nie, ohne die Grenze zwischen- durch zu überschreiten.

Den Körper fordern und fördern

Natural Running ist eigentlich nichts anderes als die Suche nach dem optimalen Sportschuh, der die Leistungsfähigkeit des Körpers voll ausschöpft und sie zugleich fördert. Dahinter steckt die Überzeugung, dass bisher mit dem Einsatz von Dämpfung, Stützung odwer Führung bei Sportschuhen übertrieben worden ist und die entsprechenden Elemente mehr oder weniger weitgehend reduziert werden können. Das hat den positiven Nebeneffekt, dass die Schuhe leichter werden und somit der Kraftaufwand bei der Sportausübung sinkt. Da ein Laufschuh zahlreiche Belastungsfaktoren wie Laufdauer, Laufintensität, Unterlage, Körpergewicht und körperliche Fehlstellungen berücksichtigen muss, liegt es auf der Hand, für die verschiedenen Bedürfnisse ganz unterschiedliche Modelle anzubieten.

Der Sportler entscheidet

Trotz zahlreichen wissenschaftlichen Studien gibt es keinen wissenschaftlichen Beweis, dass Barfusslaufen gesün-

der oder effizienter ist als Laufen mit Schuhen, genauso wenig wie umgekehrt. Es gibt Anhaltspunkte und Argumentationsketten pro und kontra, aber beweisführende Langzeitstudien fehlen und lassen sich vielleicht nie realisieren. Dieser wissenschaftliche Beweis ist auch nicht unbedingt nötig, da Läufer grundsätzlich selber in der Lage sind, festzustellen, was ihnen guttut, weiterhilft und was nicht. Die entsprechenden Produkte setzen sich dann am Markt durch. Das Problem, dass Sportler im Hinblick auf möglichst gute Wettkampfergebnisse Überbelastungen in Kauf nehmen, die langfristig zu körperlichen Schäden führen, wird auch mit Natural Running nicht gelöst.

Sportschuhe grundlegend überdenken

Minimalschuhe sind nicht nur im Laufsport ein Thema, sondern bei allen Sportarten, in denen natürliche Fussbewegungen nicht eingeschränkt werden müssen. Der Natural Trend wird deshalb, wenn er nachhaltig ist, auch auf Outdoor, Tennis, Fitness und Hallensport überschwappen. Dass die traditionelle Schuhkonstruktion mit Aussensohle, Zwischensohle, Einlegesohle, Dämpfung usw. auf breiter Ebene hinterfragt wird, muss positiv gewertet werden. Diese

Grundhaltung öffnet Raum für neue Lösungsansätze, die zu einem Entwicklungsschub bei Sportschuhen führen können.

Sich an den Kunden orientieren

Am POS gilt es in der momentanen Situation, eine gute Balance zwischen Euphorie und kritischer Distanz zu wahren sowie einige wesentliche Punkte zu berücksichtigen. In erster Linie braucht es einen pragmatischen und keinen missionarischen Ansatz. Der Schuh muss zum Kunden passen und nicht der Kunde muss sich nach den Schuhen richten. Nicht alle Läufer suchen Schuhe, welche sie herausfordern, den Laufstil zu ändern und eventuell ein Techniktraining und oder Kräftigungsübungen zu absolvieren. Für viele Kunden ist dieser Aufwand zu gross.

Nicht alle können und wollen

Im Prinzip lässt sich die Kundenschaft in vier Gruppen unterteilen. Diejenigen, die auf Natural Running umsteigen wollen und die körperlichen sowie lauftechnischen Voraussetzungen mitbringen, sind die dankbarste Gruppe. Ihre Offenheit für neue Lösungen ermöglicht auch das eine oder andere Experiment. Diese Gruppe wird sich den Spass nicht so schnell verderben lassen. Die zweite Gruppe bildet



sich aus Personen, die eigentlich umsteigen könnten, aber nicht wollen. Hier braucht es differenzierte Überzeugungsarbeit in kleinen Schritten. Wer trotz gegenteiliger Meinung von einer Sache überzeugt wird, ist nachher meistens ein besonders glühender Anhänger. Eine problematische Gruppe bilden diejenigen, die auf Natural Running umsteigen wollen, aber die nötigen Voraussetzungen nicht mitbringen. Bei diesen Personen kann es schnell zu Frustrationen kommen, die zu einem Stimmungsumschwung führen, der der Sache nicht dienlich ist. Entsprechend ist Vorsicht geboten, kontraproduktive Erfahrungen mit Natural Running gilt es wenn immer möglich zu vermeiden. Zuletzt bleibt die Läufergruppe, die weder umsteigen kann noch will. Überzeugungsarbeit für Natural Running zu leisten, wäre da reine Energieverschwendung.

Die Dosis ist entscheidend

Weitgehend einig ist man sich, dass der Wechsel zu Natural Running beziehungsweise die Umstellung auf Vorfuss/Mittelfuss zu einer ungewohnten, neuen Art von Belastungen führt. Damit diese Belastungen nicht zu einem Problem werden, empfehlen die Hersteller ein schrittweises Herantasten. Bei Barfusschuhen oder Laufschuhen ohne Sprengung wird darauf besonders viel Wert ge-

legt. Der Einsatz dieser Schuhe soll also nur langsam und in kleinen Dosen gesteigert werden. Andererseits gibt es zahlreiche Sportler, die genau diese neuen Belastungen als Trainingseffekt suchen und möglichst schnell zum Ziel kommen wollen. Das Wissen, dass Verletzungen in erster Linie durch Überbelastungen entstehen, garantiert die nötige Vorsicht. Überbelastungen sind nicht selten normale Belastungen, die in zu grosser Häufigkeit vorkommen. Als Lösung bietet sich an, die Belastungen zu variieren, weshalb viele Marken Natural Running Modelle als Zweitschuhe propagieren.

Breit gefächerte Bedürfnisse

Genauso wie Carving dem Skifahrer mehr Fahrspass geboten hat, eröffnet Natural Running dem Läufer neuen Laufspass, da sich das Laufgefühl verbessert. Damit dieser Spass erhalten bleibt und der Sport als Sieger hervorgeht, muss das Motto lauten: so natürlich wie möglich, aber in einem individuell erträglichen Mass. Man darf nicht vergessen, dass gerade im Laufsport die Bandbreite der Sportler zunehmend grösser wird. Vom Marathon Touristen bis zum durchtrainierten Ultraläufer ist es ein weiter Weg, und diese Schere geht immer mehr auseinander mit entsprechend breit gefächerten Bedürfnissen. ◇



FOTO: SAUCONY

Weg von hoher Sprengung

Saucony zählt zu denjenigen Laufschuh-Herstellern, welche die Reduktion der Sprengung in den Vordergrund rücken. Die Überlegungen, die dahinter stecken, wurden dem Fachhandel an einem Seminar in München dargelegt. **BEAT LADNER**

Spencer White, Direktor des Saucony Human Performance and Innovation Lab, bezeichnet Natural Running und Minimalschuhe als die grösste Veränderung bei Laufschuhen der vergangenen 20 Jahre. Zugleich sieht er Natural Running als eine riesige Chance, mit den Kunden vertieft ins Gespräch zu kommen. Fünf Punkte sind laut Spencer White besonders zu berücksichtigen:

1. Die Lauftechnik bestimmt die Belastung des Körpers.
2. Die Schuhe sollten zur Lauftechnik passen.
3. Die Lauftechnik kann sich verändern.
4. Füsse können gestärkt werden.
5. Die Pronationskontrolle ist nicht so wichtig wie bisher angenommen.

Bereitschaft zum Vorfusslaufen

Durch eine Änderung der Lauftechnik kann also die Belastung reduziert werden. «Es gibt Anhaltspunkte, jedoch keine Beweise», so Spencer White, «dass Vorfusslaufen weniger belastend ist.» Er verweist auch darauf, dass bei einer zu schnellen Umstellung der Lauftechnik immer Verletzungsgefahr besteht. Minimalschuhe stärken jedoch die Muskulatur, und eine kleinere Sprengung macht es einfacher, auf dem Vorfuss zu landen. Den Wechsel von 12 mm auf 8 mm Sprengung bezeichnet Spencer White als absolut unproblematisch, 0 mm sei hingegen nur für Läufer gedacht, die auf den Vorfuss umstellen wollen, für Fersläufer mache 0 mm keinen Sinn. Der Entwicklungschef von Saucony



Spencer White, Leiter der Entwicklungsabteilung von Saucony, sieht die flache Sprengung als eine Chance.

verweist darauf, dass Sprengung Platz für eine gute Dämpfung schafft und mit weniger Sprengung die Schuhe dafür leichter gebaut werden können. Letztlich sei es der Läufer und nicht der Verkäufer, der entscheiden müsse, was er genau brauche. Dazu muss er auf seinen Körper hören. «Sogar Anfänger können mit Minimalen laufen, wenn keine Überbelastungen auftreten», erklärte White am Schluss seines Referats.

Verletzungsrisiko reduzieren

Björn Gustafsson, unabhängiger Sportwissenschaftler und Geschäftsführer der Currex GmbH, gibt eine klare Empfehlung ab: «Die Läufer sollen runter von den Absätzen, sukzessive und nicht zu schnell, um Überbelastungen zu vermeiden. Gleichzeitig gilt es die Lauftechnik zu verbessern und die Muskulatur zu stärken.» Nach Gustafsson ist der Mensch nicht für Sprengung gebaut, und das gestreckte Knie, mit dem Fersläufer auftreten, betrachtet er



Der Sportwissenschaftler Björn Gustafsson spricht sich bezüglich Laufverletzungen für die Ursachen- und gegen die Symptombekämpfung aus.

als problematisch. Zudem verweist Gustafsson darauf, dass durch Sprengung die Pronation erhöht wird. So gibt es die Studie von Kerrigan, gemäss welcher durch eine hohe Sprengung, Dämpfung und Pronationsstütze das Drehmoment im Knie und in der Hüfte grösser wird, was zu entsprechender Belastung führt. Zu denken geben sollte zudem, dass sich die Verletzungsrate bei Läufern in den vergangenen 30 Jahren trotz Weiterentwicklung der Sportschuhe nicht verändert hat.

Hin zum natürlichen Laufstil

Die Lösung liegt laut Björn Gustafsson in einer natürlichen Lauftechnik, welche wiederum Schuhkonstruktionen bedarf, die eine geringe Sprengung und eine flache Bauart der Zwischensohle aufweisen. Betreffend Lauftechnik gibt er folgende Empfehlungen ab, die von der grossen Mehrheit der Läufer jedoch noch nicht umgesetzt werden:

- Der Armwinkel soll kleiner als 90° sein.

- Das Knie soll in der Schwungphase aktiv nach vorne geführt und angehoben werden.
- Der Fuss soll möglichst knapp vor dem Körperschwerpunkt aufsetzen.
- Der Fuss berührt mit dem Mittelfuss bzw. mit einem flachen Fersenaufsatz den Boden.
- Der Abstoss erfolgt mit einer ausgeprägten Hüftstreckung und durchgestrecktem Knie.

Gustafsson ist davon überzeugt, dass die Pronation nur über die Fussmuskulatur in den Griff zu kriegen ist. Da eine grosse Sprengung die Muskulatur entspannt, kann Letztere jedoch nicht effizient arbeiten. Zuletzt betonte Gustafsson nochmals, dass die gesamte Körperhaltung durch die Sprengung beeinflusst wird.

Bedenken der Händler

In der anschliessenden Diskussion zeigte sich, dass aufseiten der Fachhändler eine gewisse Skepsis besteht, von den Kunden generell eine Umstellung der Lauftechnik zu fordern. «Wieso soll ein Läufer den Schuh und den Laufstil wechseln, wenn bei ihm bisher keine Beschwerden aufgetreten sind?», lautete eine der berechtigten Fragen. Andere Händler wiesen darauf hin, dass es bei einem Verkaufspreis von 120 Euro kaum möglich ist, den Kunden auch noch betreffend Lauftechnik zu beraten. Als Fazit bleibt, dass sich Theorie und Praxis in Bezug auf Natural Running noch nicht ganz gefunden haben. ◇

NATURAL RUNNING

Das Angebot im Überblick

Das breite Angebot im Bereich Natural Running und Barefoot Footwear zeigt, dass sich das Thema etabliert hat. Je nach Hersteller kann bereits jeder fünfte Laufschuh diesem Segment zugeordnet werden, und die Absatzahlen zeigen weiter nach oben.

Adidas

Adidas greift das Prinzip des natürlichen Laufstils mit seiner AdiPure Serie auf, welche mit Sprengungen von 11mm, 7mm und 4mm die ganze Bandbreite vom Einsteiger bis zum trainierten Läufer abdeckt. Die Modelle sind als Zweit- und Trainingsschuhe fürs Lauftraining konzipiert und können auch im Alltag für das Training der Fussmuskulatur eingesetzt werden. Das zusätzliche Zehenmodell AdiPure Trainer ist ein «Trainingsgerät», welches hauptsächlich im Fitnessbereich oder in der Freizeit zur Stärkung der Muskulatur und der natürlichen Körper-Mechanismen verwendet wird. AdiPure stellt für Adidas eine wichtige Erweiterung des Running-Sortiments dar, die jedoch nicht andere Laufschuhfamilien ersetzt.

Asics

Asics setzt Natural Running mit seiner 33er-Kollektion um,

welche bereits über 10% am Running-Sortiment hält und stark am Wachsen ist. Der 33er ist ein leichter Schuh, der neben höherer Flexibilität viel Komfort und Schutz bietet. Die 33er-Modelle werden als Zweit- und Trainingsschuhe positioniert und helfen den Läufern, ihr Verletzungsrisiko durch mehr Abwechslung im Trainingsalltag zu minimieren. Die 33er-Modelle wurden im Rahmen des Impact Guidance Systems (I.G.S.) entwickelt. Mit diesem ganzheitlichen Schuhkonzept hat sich Asics eine über zwölfjährige Erfahrung zum Thema «natürlicher Bewegungsablauf» angeeignet.

Brooks

Brooks geht davon aus, mit seinen Pure-Modellen den perfekten Mittelweg zwischen Sprengung, Dämpfung und Barfussgefühl gefunden zu haben. Durch die BioMoGo/DNA Zwischensohle verfügen sie

über eine ausgezeichnete Dämpfung bei minimalem Gewicht. Durch die Sprengung von 4mm werden die Läufer animiert, eher über den Mittel-/Vorfuss zu laufen, wodurch Bänder, Sehnen und Muskeln ganzheitlich trainiert werden. Die Pure-Modelle eignen sich sowohl fürs Training wie für den Wettkampf. Neu zum Sortiment stösst ein Modell mit herausnehmbarer Einlegesohle, wodurch der Läufer zwischen 0mm und 4mm Sprengung wählen kann. Pure hält bei Brooks einen Anteil von 20%.

Ecco

Natural Motion setzt Ecco mit der Biom Technologie um. Der Fuss wird durch eine anatomisch geformte, dezente Polsterung unterstützt. Auf unnötige Dämpfung und Pronationskon-



Brooks Pure

trolle wird verzichtet, um maximale Bewegungsfreiheit zu gewährleisten. Zudem erzeugt eine geringe Sprengung ein dynamisches, natürliches Laufgefühl. Biom bildet bei Ecco die Basis für sämtliche Running-Schuhe, kommt jedoch auch in den Kategorien Hiking, Sandalen und Freizeit zum Einsatz.

FiveFingers

Mit seinen Zehenmodellen, die dem Fuss zu 100% seine Freiheit lassen und keine Korrek-



Adidas AdiPure



Asics 33



Ecco Biom



FiveFingers



Icebug Easy Street



Merrell Mix Master



New Balance Minimus

turen am Bewegungsablauf vornehmen, setzt FiveFingers das Barfußlaufen konsequent um. Neben der Stärkung der Muskulatur im Fuss und im Unterschenkel durch Laufen über Mittel-/Vorfuss wird als weiteres zentrales Argument die Stimulation des Nervensystems angeführt, wodurch Gleichgewicht und Beweglichkeit gefördert werden. FiveFingers schätzt, dass etwa 60 % der Schuhe für Sport eingesetzt werden und 40 % in der Freizeit. Dabei ist Wandern das grösste Sport-Segment, gefolgt von Running und Fitness.

Icebug

Icebug setzt das Barefoot Footwear Konzept ausschliesslich in seiner Freizeit-Linie Easy Street um. Eine extrem dünne Sohle, die dem Fussabdruck nachgeformt ist, gibt dem Fuss viel Bewegungsfreiheit, gleichzeitig sorgt eine weiche Innensohle mit Pelotte für zusätzliche Dämpfung. Da die Schuhe für den Freizeit-Einsatz konzipiert sind, achtet Icebug besonders auf eine ansprechende optische Umsetzung des Barefoot Footwear Konzepts.

Merrell

Bei Merrell teilt sich das Angebot minimalistischer Schuhe in 20 % Road Running, 40 % Trail Running, 20 % Outdoor und 20 % Freizeit/Fashion auf. Sämtliche Modelle werden unter dem Oberbegriff M-Connect zusammengefasst,

der sich in die drei Bereiche Barefoot, Mix Master und Pro Terra gliedert. Die Barefoot-Modelle verzichten auf eine klassische Sprengung und ermöglichen durch ihr flaches Profil einen nahezu unmittelbaren Bodenkontakt. Dabei aktivieren sie Muskelgruppen, die beim gewöhnlichen Gehen oder Laufen kaum oder gar nicht mehr beansprucht werden, und bieten zugleich ausreichend Schutz und Führung. Mix Master ist eine für Trail Running entwickelte Modellreihe, die mit einer Sprengung von 4mm und einer leichten Dämpfung ausgestattet ist. Die gleichen Werte weist der Proterra auf, mit welchem Merrell zum ersten Mal den Minimalismus-Ansatz in die Hiking Kategorie einfließen lässt. M-Connect ist schnell wachsend und wird im Sommer 2013 rund einen Drittel der Kollektion einnehmen.

Mizuno

Mizuno hat die BE Technology entwickelt, um die unteren Beinmuskeln zu stärken und die Muskelaktivierung zu erhöhen. Als Grundlage für die Entwicklung diente die Waraji Sandale aus dem alttümlichen Japan, die kürzer als die Füsse war.

Mit einer nach vorne hin flacher werdenden Innensohle greift Mizuno dieses Prinzip auf. Dadurch erhalten die Zehen mehr Bewegungsfreiheit, was die Muskelaktivierung verbessert.

New Balance

New Balance beschreibt seine Minimus-Modelle als ein Trainingstool, welches den Laufstil verbessert sowie die Fussmuskulatur und die Bänder stärkt. Durch die minimale Sohlenhöhe von maximal 4mm und den vollständigen Verzicht auf Einlegesohlen fördert Minimus das Auftreten mit dem Mittelfuss und führt so zu einem erhöhten Bodengefühl und besserer Laufkontrolle. Zudem wird ein Gewicht von unter 200g erreicht. Minimus gibt es für Running und Trail Running mit Sprengungen von 0mm oder 4mm. In der Schweiz beträgt der Anteil von Minimus bei steigender Tendenz ca. 10 %, international liegt er bei ca. 20 %.

Nike

Nike hat mit dem Free einen neuen Trend ausgelöst und überträgt die Free Philosophie

auch auf Segmente ausserhalb des Runnings, zum Beispiel auf den Bereich Training. Bei den Laufschuhen verfolgt Nike das Prinzip, dass der Fuss ein Maximum an Freiheit hat, aber dort, wo er es benötigt, entsprechende Unterstützung bekommt. Der Anteil Natural Running ist bei Nike gross und wächst weiter, da es die Läufer schätzen, sich auf natürliche Art und Weise zu bewegen und dabei Trainingsimpulse für den Fuss zu setzen.

Puma

Aufgrund der wachsenden Nachfrage nach flexiblen und



Mizuno BE



Nike Free 3.0



Puma FAAS