



Presse-Informationen

Upgrade für den Laufschuh

Biomechaniker testen die plantare Belastung der Fußsohle und den Tragekomfort beim Laufen mit Einlegesohlen und kommen zu unerwarteten Ergebnissen.

Köln, 3. Februar 2015

Ein entscheidendes Kriterium beim Kauf eines Laufschuhs ist der Tragekomfort. Dieses Komfortempfinden des Läufers lässt sich durch das Tragen von Einlegesohlen noch deutlich erhöhen, so versprechen es zumindest die Angaben der Hersteller von Einlegesohlen.

Erkenntnisse zu diesem subjektiven Komfortempfinden hat das Institut für Biomechanik und Orthopädie der Deutschen Sporthochschule Köln im Rahmen einer systematischen Interventionsstudie erhoben. Getestet wurden Einlegesohlen von fünf Herstellern, die den Tragekomfort sowie den Kraftschluss zum Laufschuh verbessern sollen.

Eine wesentliche Aufgabe, die Einlegesohlen für Laufschuhe erfüllen sollen, ist es, den Komfort des Schuhs zu verbessern, ohne dabei die Belastung unter dem Fuß zu erhöhen. Manche Hersteller versprechen ihren Käufern laut Verpackung gar „himmlischen Komfort“ und ein „garantiert verletzungsfreies Laufen“.

Die Biomechaniker der Deutschen Sporthochschule Köln verglichen daher die Produkte von Herstellern, welche den Großteil dieses Marktes abdecken (currexSole, Powerstep, Sidas, Sole, Superfeet), hinsichtlich Tragekomfort und Druckverteilung unter dem Fuß während des Laufens. Die auf die Fußsohle einwirkenden Drücke wurden in dem für alle Probanden gleichen Laufschuh bei identischer Laufgeschwindigkeit ermittelt, um ein Höchstmaß an Wiederholbarkeit und Vergleichbarkeit zu gewährleisten.

Die erfahrenen Läufer (N=31) bewerteten bei der **verblindeten** Testung aller Produkte die dynamisch-flexible Konstruktion (currexSole) im Tragekomfort besser als die steiferen Konstruktionen (Powerstep, Sidas, Sole, Superfeet), welche aktuell den internationalen Markt beherrschen. Die Biomechaniker erstaunt nicht nur das erhöhte Komfortempfinden der Läufer, sondern vor allem der reduzierte plantare Spitzendruck im Bereich des sensiblen Mittelfußes beim Tragen der dynamisch-flexiblen Konstruktion.

Den höchsten Gewinn an Tragekomfort, ohne dabei die Belastung unter dem Fuß zu erhöhen, erfuhren die Testläufer der Studie beim Tragen der dynamisch-flexiblen Einlegesohle.

Stabsstelle Akademische Planung
und Steuerung
Academic Management

Abteilung Presse und Kommunikation
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
pressestelle@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartner:
Sabine Maas (Leiterin)
Julia Neuburg

Kontakt:

Dr. Björn Braunstein
Institut für Biomechanik
und Orthopädie
Telefon: 0221 4982-5621