

Spezielle Schuhe – Barfuß und rollend?



Das Schuhthema ist ein sehr Großes und die Werbung versucht ja auch, uns mit Neuentwicklungen zum Kauf zu bewegen.

Es ist nicht möglich, „die“ eine Schuhmarke zu empfehlen, die Passform und Sohleneigenschaften sind bei jedem individuell zu wählen. Es gibt aber sehr wohl Schuhe, welche gar nicht empfehlenswert sind, sehr hohe Absätze, spitze Vorfußformen, fehlender Rückhalt zur Ferse, schlechte Sohleneigenschaften, usw. Umgekehrt kann man aber nicht annehmen, dass ein „guter“ Schuh auch einem jeden passt.

Hersteller haben aber oft genau das zum Ziel, ein Schuh für alle und am Besten gegen „alle“ möglichen Beschwerdebilder.

Sehr häufig werde ich daher z.B. nach den eifrig beworbenen MBT-Schuhen (Masai Barefoot Technology)⁽³⁾ gefragt.

Unzählige, zum Teil widersprüchliche Studien behandeln dieses Thema und man kann zumindest einmal den Schluss ziehen, dass sich das Bewegungsmuster durch eine solche Mittelfußrolle (wie sie schon lange und gezielt in der Orthopädietechnik z.B. als Abrollhilfe am orthopädischen Schuh eingesetzt wird) das Gangverhalten signifikant verändert.

Dies kann natürlich dazu führen, dass sich selbst chronische Beschwerden bessern, weil die entsprechende Struktur auf einmal weniger stark belastet wird. Das kann aber genauso dazu führen, dass sich die Beschwerden verschlechtern oder auch gänzlich andere Probleme (auch zeitverzögert) dazukommen.

Die Beinmuskulatur wird stärker beansprucht^{(1), (2)}, was demnach auch zu einer Mehrbelastung der Sehnen führt. Gerade die „wackelnde Ferse“ kann zu Achillessehnenproblemen führen.

Der Schuh ist somit ein therapeutisches Trainingsgerät, das unter entsprechender Aufsicht gute Dienste leisten kann, als „Allheilmittel“ ist es jedoch nicht anzusehen, da es, wie andere Therapiemaßnahmen auch, nicht nebenwirkungsfrei sein muss – aber durchaus in manchen Fällen zumindest sehr hilfreich ist.



Links ein sogenannter „MBT-Schuh“ mit seiner deutlichen Rolle. Die Sohle lässt eine Wippbewegung nach vorne und hinten zu und ist sehr weich.

Rechts einer der ersten „Barfußlaufschuhe“, wobei bei diesem Modell die Sprengung (= Absatz minus Vorfußsohlendicke) relativ groß ist. Die Sohle ist sehr flexibel und bietet keine Stützelemente.

Ein weiterer Trend ist der sogenannte „Barfußschuh“ - es gibt sie inzwischen von vielen Marken. Der Fuß soll möglichst wenig durch den Schuh beeinflusst werden und seinen natürlichen Abrollmechanismus entfalten können.

Der gravierende Unterschied zu dem, was vor der Entwicklung des Schuhs unter „barfuß“ zu verstehen war, ist heute der fehlende wechselnde Untergrund. Mit „Barfußschuh“ auf Asphalt zu gehen bedeutet, keine spezielle Führung und Stütze durch den Schuh zu erfahren, ersetzt aber nicht die Bewegung im Gelände mit ihren vielseitigen Ansprüchen an die Fußmuskulatur.

Was macht also einen Barfußschuh aus? Er sollte jedenfalls einmal keine Sprengung haben (Absatz = Vorfußsohlendicke) und ohne Verrutschen am Fuß sitzen, ohne ihn einzuengen. Die Sohle muss sehr flexibel sein, für den Asphaltgebrauch je nach Erfahrung mit etwas Dämpfung (sehr barfußerfahrene Personen lernen, auch auf harten Böden den fußeigenen Dämpfungsmechanismus voll auszunutzen). Dämpfung braucht aber Platz und damit entsteht wieder eine gewisse Sohlendicke, meist auch Sprengung – der Fuß ist also nicht mehr so „direkt“ mit dem Untergrund in Kontakt. Im Wesentlichen soll die Sohle vor spitzen Steinen oder Splintern schützen und bei kalter Witterung auch vor Auskühlung schützen. Mehr nicht.

Besonders wichtig ist es, die Nutzung langsam zu steigern, das Wort „barfuß“ vermittelt und „natürlich“, aber in Wahrheit sind wir das inzwischen ja gar nicht mehr gewohnt. Häufiger Schuhwechsel und zwischendurch „echtes“ Barfußgehen ergänzen das Tragen der „Barfußschuhe“ auf positive Weise.

(1) Kaelin, X. et al: *Biomechanical Analysis of the MBT Shoe, Functional Differences between MBT and Conventional Shoes During Walking*. In: GOTS proceedings, 2003

(2) Nigg, B. et al: *Effect of an unstable shoe construction on lower extremity gait characteristics*. In: Clinical Biomechanics, 2006

(3) Maisai Barefoot Technology, Schweiz, <http://de.swissmasai.ch/>