

Kann ein Schuh den Arztbesuch verhindern?

Nike hat ein Modell entwickelt, mit dem sich Läufer deutlich seltener verletzen sollen. In einem Langzeittest zeigt er tatsächlich einige Vorteile. **Von Remo Geisser**

Es ist ein Versprechen, das man als Läufer fast nicht glauben kann: ein Schuh, der das Risiko von Verletzungen um die Hälfte senkt. Warum man Mühe hat, das zu glauben? Seit dem ersten Joggingboom in den 1970er Jahren versucht die Industrie das auf immer wieder neue Weise. Doch wirklich erfolgreich war bisher niemand. Es gibt diverse Studien, nach denen zwischen 30 und 70 Prozent aller Läufer mindestens einmal im Jahr wegen einer Verletzung das Training unterbrechen müssen. Die grosse Streuung hängt mit unterschiedlichen Studienansätzen zusammen, doch grundsätzlich verändert hat sich über die Jahrzehnte nichts.

Auch Nike führt eine Studie an, die von der British Columbia Sports Medicine Research Foundation durchgeführt wurde. 226 Läuferinnen und Läufer absolvierten über 12 Wochen ein identisches Trainingsprogramm, an dessen Ende die Teilnahme an einem Halbmarathon stand. Die eine Hälfte davon trug den neuen Nike React Infinity, die andere den Nike Zoom Structure, einen Schuh mit stark stabilisierenden Eigenschaften. Während des Programms mussten 30,3 Prozent der Läufer mit dem Structure mindestens einmal an drei aufeinanderfolgenden Tagen wegen Beschwerden beim Laufen pausieren; in der Gruppe mit dem React waren es 14,5 Prozent. Das heisst: Die Verletzungsrate war beim React um 52 Prozent tiefer. Dieser Wert ist sensationell – doch ist er replizierbar? Das lässt sich nicht beurteilen, weil Nike zwar seit der Lancierung des Schuhs im Januar mit der Studie wirbt, diese aber immer noch nicht publiziert wurde.

Am Anfang gewöhnungsbedürftig

Aber man kann sich selbst einen Eindruck verschaffen. Ich laufe den Schuh seit knapp zwei Monaten, mit einem wöchentlichen Trainingsumfang von 45 bis 55 Kilometern, insgesamt kam ich so auf 400 Kilometer. Nimmt man den React Infinity erstmals zur Hand, ist er gewöhnungsbedürftig. Er sieht schon nicht aus wie ein normaler Laufschuh, für die Zwischensohle wurde sehr viel Schaum verbaut, der Schuh wirkt breit und fast klobig, ausserdem ist die Sohle vorne und hinten nach oben gezogen, was ihm eine Art Bananenform verleiht. Stellt man sich in den Schuh, fühlt er sich zunächst weich und fast schwabblig an.

Beim Laufen verändert sich das Gefühl jedoch. Je schneller ich unterwegs bin, desto kompakter und stabiler wirkt der Schuh, und ich spüre bald einmal, dass die Bananenform, die Fachleute als Rocker bezeichnen, zu einer natürlichen Abrollbewegung über die grosse Zehe führt. Matthew Nurse, der Leiter des Forschungslabors von Nike, sagt, man habe sich bei dieser Konstruktion auf



Schuhspitze und Ferse sind nach oben gezogen. Das fördert eine runde Abrollbewegung.

Erkenntnisse abgestützt, die man beim Vaporfly gewonnen habe, dem Schuh, der die Laufeffizienz steigert und deshalb die Marathonzeiten purzeln lässt. Der React Infinity ist jedoch nicht auf Tempo ausgelegt; er ist ein Trainingsschuh für mittlere bis längere Distanzen.

Zum Thema Tempo habe ich allerdings meine eigenen Erfahrungen gemacht. Ich benutze den Schuh einmal pro Woche fürs Intervalltraining auf der Kunststoffbahn. Und dort ist die Wirkung frappant: Nach einer schnellen Einheit auf der Bahn habe ich meist Wadenkrämpfe; seit ich den React Infinity trage, ist mir das jedoch kein einziges Mal passiert. Am Tag nach einem solchen Training spüre ich zwar die Müdigkeit, aber die Wadenmuskulatur ist nicht so hart wie sonst, die ganzen Beine fühlen sich viel lockerer an, als ich das eigentlich nach schnellen Serien auf der Bahn erwarten würde.

Ich möchte genau wissen, was da passiert, und lasse eine Laufanalyse vornehmen. Laurent Hoffmann ist Orthopäde und betreut mit seiner Firma Numo viele Spitzensportler aus diversen Disziplinen. Er bestätigt mir,

dass ich mit dem Schuh stabil und auch symmetrisch laufe, Lande- und Abstossphase sind mit beiden Füßen fast identisch und besser als mit dem Schuh, den ich früher verwendete. Die runde Abrollbewegung, die durch die Rocker-Konstruktion entsteht, werde in der Orthopädie häufig benutzt. Bei mir wird der Abstoss lange vom Schuh begleitet; wenn sich die Grosseze vom Boden löst, ist das Knie schön gestreckt. «Das ist bezüglich Führung und Stabilität sicher einer der besten Nike-Schuhe», sagt Hoffmann. Ausserdem entlaste die Abrollrampe der Sohlenkonstruktion wohl die Wade.

Der Schuh allein genügt nicht

Allerdings sind Schuhe kein Allheilmittel. Man sollte sich nicht an die Idee klammern, dass man mit den richtigen Tretern an den Füßen so lange und so oft durch die Gegend toben kann, wie man will, ohne sich dabei zu verletzen. Zur Prävention gehören auch Trainingssteuerung, Erholung, Kräftigung und Beweglichkeit. Aber der Schuh kann helfen, und der React Infinity leistet in dieser Hinsicht offensichtlich einiges.

52%

So stark soll sich die Verletzungshäufigkeit mit dem neuen Nike-Schuh verringern. Das ergab eine unabhängige Studie.



Sportberatung

Romana Feldmann

Positives Denken kann man lernen

Vielleicht haben Sie auch schon ein «Denk positiv» zu hören bekommen, wenn Sie Zweifel über ein bevorstehendes Vorhaben äusserten. Dieser Ratschlag klingt banal, aber er hat es in sich: Wer seine Gedanken auf das lenkt, was wirklich hilft und was man tun will, ist nachweislich erfolgreicher. Positives Denken, Selbstgespräche oder innerer Monolog bedeuten nicht, dass alles wie durch eine rosarote Brille schönigt gesehen wird – sondern vor allem, dass keine Verneinungen in den Gedanken enthalten sind.

Machen wir gleich jetzt ein Experiment, in dem ich Sie auffordere: «Denken Sie nicht an eine Banane!» Was passiert? Genau: Sie sehen die Banane sofort vor Ihrem inneren Auge, Sie schmecken sie vielleicht sogar. Obwohl mein Auftrag war, nicht daran zu denken.

Unser Gehirn kann Verneinungen nicht verarbeiten, und deshalb sollten Sie diese vermeiden. Statt etwa im Training «Nicht aufgeben» zu denken, sagen Sie sich, was Sie tun wollen: «Ich halte durch.»

Wie bei allem braucht auch diese Technik Übung. Gehen Sie folgendermassen vor:

- Schreiben Sie Ihre negativen Gedanken auf. Damit bringen Sie Ihre Gedanken vom automatischen, unbewussten Denken mehr ins Bewusstsein. Erst dort werden Veränderungen überhaupt möglich.
- Legen Sie sich für ein paar wenige, spezifische Situationen einen positiven Satz zurecht. Sie haben recht, es gibt zigttausend Möglichkeiten für positive Sätze. Doch es geht nicht darum, den richtigen Satz zu finden, sondern einmal mit einem ansprechenden Satz zu starten. Ihre Sätze sollten also positiv sein sowie möglichst lösungsorientiert, in der Gegenwart, realistisch und kurz. Zum Beispiel: «Blick nach vorne, Rhythmus halten», oder: «Ich bleibe ruhig, egal was kommt.»

- Üben Sie im Alltag die Sätze: Hängen Sie zur Erinnerung ein Post-it auf, oder visualisieren Sie die Situation und sprechen Sie Ihren Satz dazu.

Es gibt Sätze, die Sie womöglich Ihr Leben lang begleiten. Andere wiederum können und müssen sich ändern, etwa wenn eine schwierige Situation mit der Zeit keine Herausforderung mehr ist oder wenn die Aufgaben und Ziele sich verändern. Selbstgespräche können sich auch abnutzen. Analog zu Ihren Sportschuhen gilt es dann, am Training dranzubleiben, aber die Schuhe oder die Sätze zu ersetzen.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Wie macht es ... Michelle Gisin?

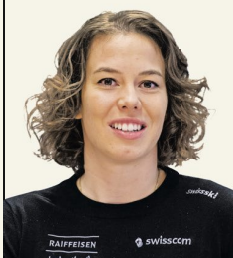
«Wer Lust hat, kann uns folgen und Videos schicken»

Die Skisaison wurde abrupt beendet, wo stehen Sie jetzt im Training?

Michelle Gisin: Ehrlich gesagt, mache ich derzeit nicht sehr viel. Das hängt auch damit zusammen, dass ich 2019 nach einer Verletzung sehr früh mit dem konditionellen Aufbau begonnen habe. Stiege ich schon wieder voll ein, würde das wohl zu viel. Ich mache jetzt weniger intensive Sachen, zum Beispiel Übungen für die Fussgelenke.

Können wir das nachmachen?

Ja, das sind einfache Sachen. Unsere Füsse werden das ganze Jahr intensiv beansprucht, sie tragen uns ja durchs Leben. Man sollte ihnen deshalb hin und wieder etwas Gutes tun. Zum Beispiel so: Man legt ein Geschirrtuch auf den Boden und zieht es mit den Zehen zusammen. Oder man hebt



Die Skirennfahrerin Michelle Gisin, 26, wurde 2018 Olympiasiegerin in der Kombination.

kleine Gegenstände mit den Zehen auf – einen Kugelschreiber, einen Radiergummi oder was man grad zur Hand hat. Das kann man gut im Home-Office machen.

Skifahren ist für Sie derzeit überhaupt kein Thema?

Nein, ich bin in der gleichen Situation wie alle anderen: Ich verbringe den Tag zu Hause und gehe vielleicht mal raus für einen Spaziergang oder um eine halbe Stunde zu joggen. Zwar habe ich das Privileg, dass ich einen Home-trainer besitze, aber ich habe ihn in letzter Zeit nicht benutzt.

Aber Sie haben mit der Trainingsgruppe einen Weg gefunden, sich über die sozialen Netzwerke gegenseitig zu fordern. Wie geht das?

Die Idee ist im Gruppenchat der Technikerinnen entstanden, es

geht darum, zu zeigen, was man zu Hause alles machen kann. Wir kennen uns sehr gut, trotzdem ist es manchmal überraschend, was da für Ideen kommen. Für mich ist das zu einem Highlight des Tages geworden: Ich gehe auf Instagram und schaue, was meine Kolleginnen sich ausgedacht haben. Wer Lust hat, kann uns folgen und auch Videos schicken, in denen die Übungen nachgemacht werden.

Was haben Sie für eine Übung gemacht?

Kniebeugen mit einem Gewicht, das man über den Kopf hält. Ich habe dafür dicke Bücher genommen, Elena Stoffel und Aline Danioth ihren Hund und Wendy die Ski. Das sind einfache Sachen, die jeder zu Hause nachmachen kann, man trainiert und hat auch Spass dabei. (reg.)