Laufen wie die Afrikaner

Hobbyläufer: Die verschiedenen Laufarten im Vergleich

Die meisten Hobbyläufer setzen mit der Ferse auf. Sie verpuffen damit viel Energie und belasten ihre Gelenke. Spitzenläufer wie der Äthiopier Haile Gebrselassie zeigen, wie es schneller und schonender geht.

Der äthiopische Marathonläufer Haile Gebrselassie setzte lange Zeit beim Laufen auf dem Fussballen auf. Er war es so gewohnt, seit seiner Kindheit. Doch das raubte ihm nicht nur viel Kraft, auf den längeren Distanzen bekam er grosse Probleme mit den Achillessehnen. Deshalb entschloss er sich, die Technik zu ändern. Er begann, vermehrt mit dem Mittelfuss und der Ferse aufzusetzen. Das war um 2005. Und siehe da: Er lief nachher so schnell wie nie zuvor.

Auch unter Hobbyläufern wird eifrig über den «richtigen» Laufstil debattiert. In den einschlägigen Foren ist eine regelrechte Kontoverse entbrannt, welche Lauftechnik die schnellste und die beste ist.

Mittelfusslauf schont Rücken und Gelenke

Unbestritten ist: Am schnellsten rennt man, wenn man zuerst mit den Fussballen aufsetzt. Diese Technik kennt man vor allem von den Sprintern. Die Läufer haben dabei nur ganz kurzen Bodenkontakt. Der Laufstil braucht aber sehr viel Kraft. Zudem belasten die Läufer Achillessehne und Wadenmuskeln stark (siehe Tabelle).

Beim Joggen ist es effizienter, mit der Ferse oder dem Mittelfuss aufzusetzen. Anfänger setzen meist alleine mit der Ferse auf. Der Grund: Man ist es vom Alltag her gewohnt – der Absatz an den Schuhen zwingt einen dazu. Aber auch dieser Laufstil verbraucht unnötig Energie: Durch die leichte Rücklage drückt das Körpergewicht die Ferse in den Boden. Das belastet auch Gelenke und Rücken.

In den vergangenen Jahren hat deshalb das Mittelfusslaufen eine immer grössere Anhängerschaft gefunden. Die Läuferschuhe brauchen keine starken Fersenpolster mehr, Hersteller verkaufen sie unter dem Begriff «Natural Running» (siehe Ausgabe 5/13). Vor allem afrikanische Läufer, die in der Kindheit oft barfuss gerannt waren, prägten diese Technik. Sie schont Rücken und Gelenke. Auch verpufft man die Energie nicht beim Aufprall, sondern setzt sie zum Vorwärtskommen ein. Doch die Technik braucht Übung, zudem belastet sie Sehnen und Muskeln mehr, wie der Fall von Gebrselassie zeigte.

KEYSTONE

Überlegen: Haile Gebrselassie gewinnt den diesjährigen Grand Prix von Bern

Auch Hobbyläufer und Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser schwört auf dieses afrikanische Laufen. Es fordere vom Fuss aber alles ab: «Der Fuss ist beim Laufen das wichtigste Sinnesorgan.» Deshalb empfiehlt er häufiges Barfusslaufen. Wer bereits in früher Kindheit barfuss laufe, erhöhe die Stabilität von Bändern und Gelenken. Beim Laufen verbrauche man dadurch weniger Muskelkraft.

Zudem rennen laut Walser afrikanische Läufer nicht gegen das Gewicht des Körpers an – sie setzen es vielmehr mit der leichten Vorlage so ein, dass es sie beim Laufen nach vorne zieht. Walser: «Der Körper ist so beim Laufen am besten im Gleichgewicht.»

Ein neuer Laufstil braucht viel Übung

Einen Laufstil eignet man sich allerdings meist über Jahre hinweg an. Es braucht deshalb häufig lange Übung, um ihn wieder loszuwerden. Zudem kommt es darauf an, welche Strecken man rennt und ob man Probleme hat in Gelenken, Sehnen oder Muskeln.

Der Marathonläufer Viktor Röthlin empfiehlt, bei Gelenkproblemen eher auf dem Mittelfuss aufzusetzen, bei Problemen mit der Achillessehne oder der Wade hingegen vermehrt auf der Ferse. Röthlin: «Bei langen Strecken wechselt man am besten ab.» Für den Hobbyläufer kann das allerdings zu anspruchsvoll sein, wie Thomas Walser sagt: «Das Laufen auf dem Mittelfuss nach der afrikanischen Technik ist deshalb ein guter Kompromiss.»

Tobias Frey

DER AFRIKANISCHE LAUFSTIL

Der Kopf:
Den Kopf hält man aufrecht und balanciert ihn locker wie eine Boje auf dem Hals. Der Blick ruht etwa 10 Meter weiter vorne auf dem Boden.

Die Arme:
Die Schultern hängen entspannt. Die Arme schwingen locker aus dem Schultergürtel und pendeln nach vorne und hinten. Die Unterarme werden nur wenig angewinkelt. Nicht nach vorn hochziehen, immer wieder mal hängen lassen!

Der Oberkörper:
Das Gewicht des Oberkörpers ist zugleich der Motor: Es zieht den Läufer nach vorn, wie ein horizontal wirkendes, unsichtbares Gummiband. Man läuft mit leichter Vorlage.

Das Becken:
Das Becken schwebt leicht hinter der Körperachse her. Die Hüftgelenke neigen sich leicht und wirken so wie eine Feder.

Die Beine:
Die Beine schwingen wie von selbst, die Muskeln müssen keine aktive Vorwärtsbewegung machen. Das heisst: Man stösst nicht gegen die Schwerkraft ab, sondern eher horizonal nach vorne.

Der Fuss:
Die Ferse berührt ohne grossen Druck die Unterlage zuerst, das Gewicht verteilt sich dann sofort auf den Mittelfuss. Es findet kein Abrollen wie bei einem Autopneu statt.

FOTOLIA

Joggen: Die Lauftechniken im Vergleich

Gewicht beim Bodenkontakt liegt auf	der Ferse	dem Mittelfuss[1]	dem Fussballen
Vorteile	– Kein Üben nötig, der Körper ist sich diesen Laufstil vom Alltag gewohnt	– Fussbett kann den Aufprall abfedern – Aufprallenergie geht kaum verloren	– Schnelle Technik – Sehr ökonomisch – Gutes Abfedern möglich
Nachteile	– Energie geht verloren – Hohe Belastung auf Knie und Rücken – Risiko: Einknicken der Fussgelenke im Gelände	– Langes Üben notwendig – Hohe Belastung der Aussenkante des Fusses – Hohe Belastung der Achillessehne und der Wade	– Hohe Belastung von Wade und Achillessehne – Langes Üben notwendig – Nicht geeignet für lange Strecken
Geeignet für	Gemächliches Jogging, Dauerlauf, Marathon, bergabwärts	Dauerlauf, Marathon	Sprints, Mittelstrecke, bergaufwärts

1 Spezialform: Bei der afrikanischen Mittelfusstechnik berührt zuerst die Ferse leicht den Boden