

### Joggen ohne Schuhe

Laut einer Studie in Fachmagazin «Nature» ist Barfuss laufen gesünder als mit Schuhen. Dann Barfussläufer landen meist mit der vorderen Partie des Fusses, was den Druck besser abfedert. Dagegen kommen drei Viertel der Läufer mit Schuhen auf der Ferse auf, die bei jedem Schritt auf einer nur münzengrossen Fläche das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts auffangen muss. Selbst gute Laufschuhe können den entstehenden Schock nicht abfedern, was zu Abnützungserscheinungen führt. (SDA)

Original Publikation:

Lieberman D et al: *Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners.*

Department of Human Evolutionary Biology, 11 Divinity Avenue, Harvard University, Cambridge, Massachusetts 02138, USA

**Nature** 463, 531-535 (28 January 2010) | doi:10.1038/nature08723