

## Schuhe, Füße, Blasen

Wer von euch regelmäßig läuft sollte die Laufschuhe von Trainingseinheit zu Trainingseinheit wechseln. Das heißt mindestens 2 Paar Laufschuhe sind eigentlich Pflicht. Auch Einsteiger sollten spätes nach dem sie festgestellt haben, Laufen macht mir Spaß, ich laufe regelmäßig 2 bis 3 x die Woche sich nach einem 2. Paar Schuhe umschauen.

Warum? - Die Materialzusammensetzung macht es erforderlich das die Schuhe eine Art Regenerationszeit benötigen um in den Ausgangsstatus zu gelangen. Außerdem verschleißten länger getragene Schuhe genauso wie Straßenschuhe. Durch den Wechsel der Laufschuhe haltet ihr eure Füße flexibel. Ihr habt immer ein paar Schuhe die ihr kennt. Die Eingewöhnungszeit bei neuen gekauften Schuhen verkürzt sich.

Die Auswahl ist groß.

Es gibt für jeden Zweck Laufschuhe. Straßenschuhe, Trail-Schuhe, Wettkampfschuhe. Schuhe mit Spikes, Goretex-Schuhe um einige zu nennen. Wichtig ist das ich den richtigen Schuh für mich finde. Hier ist eine gute Beratung gefragt. Schwergewichte benötigen andere Schuhe als ein Leichtgewicht. Wettkampfläufer andere Schuhe als Breitensportler. Bei der Frage ob ihr die Angebote aus dem Internet wahr nehmen solltet merke ich an. Nur wer schon sehr, sehr lange läuft. Etliche Schuhmodelle ausprobiert hat kann es wagen so etwas zu tun. Wobei diese Sportler nicht nur 2 Paar Schuhe im Schrank haben. 15 - 20 Paar sind da keine Seltenheit. Wenn da ein Model mal nicht richtig passt sind noch genug andere da zum Auswählen. Wer nur 2 Modelle besitzt und einen Fehlkauf bei Seite stellen muss, ärgert sich. Wer Sporteinlagen hat benötigt einen Neutralschuh, das wird hin und wieder auch vergessen.

Der erfahre Läufer weis das die Laufschuhe 2 Nummern größer sind als die Straßenschuhe. Unsere Füße geben nach und strecken sich beim Laufen aus. Stoßen sie gegen die Schuhspitze gibt es blaue Zehnägel. Ein Andenken welches ihr dann ungefähr 1 Jahr mit euch rum schleppt. Das gleiche passiert vielen Läufern beim bergab laufen. Mein Tipp, wenn ihr also wisst das es zu langen Passagen bergab kommt, sorgt vor. Nehmt 2 Schnürsenkel, oder trennt einen langen in 2 Teile. Schnürt den unteren Teil des Schuhs fest und den oberen normal. Nun könnt ihr mit den Zehen nicht mehr so fest in die Schuhspitze rutschen.

Ist Regen angesagt und ihr wollt länger laufen schmiert eure Füße mit Vaseline oder Melkfett ein. Somit kommt die Nässe nicht so schnell an eure Haut und weicht sie auf.

Bei Blasen die auf Druckstellen zurückzuführen sind fängt die Suche an. Haben die Socken Falten geschlagen? Haben die Füße zu viel Feuchtigkeit abbekommen? Ist die Einlegesole verrutscht? Oder bei neu gekauften Schuhen gibt es eine Kante die drückt? Die könnt ihr zum Beispiel vorsichtig anpassen in dem ihr sie mit einer aus einem älteren Schuh vergleicht. Zu Not habe ich auch schon die kompletten Einlagen getauscht. Manchmal hilft es eine Druckstelle mit einem Tape ab zu kleben. Auch da habe ich schon Leute erlebt die ihren ganzen Fuß abgeklebt haben. Wobei ich hier meine das sie den falschen Schuh trugen. Möchtet ihr lange Spaß am Laufsport haben, haltet eure Füße flexibel und pfleget sie regelmäßig. Leider muss ich es erwähnen, auch die Fußnägel gehören dazu. Sind sie zu lang sind Löcher in den Socken das geringste Übel. Fangen die Wettkämpfe wieder an und ihr könnt vor Ort duschen, vergesst nicht die Badelatschen. Schon manch einer hat sich ein langbleibendes Andenken mit nach Hause gebracht.