



Kaufen hält fit

In größter Sorge um meine Figur und Fitness sind zum Jahreswechsel artig alle Mailroboter der Webshops mit brandheißen Offerten bei mir vorstellig geworden. Ich solle doch unverzüglich meinen Weihnachtspeck abbauen, an mein Herz denken und am besten den ganzen Tag meine persönlichen Vitalwerte via Gesundheitsarmband dokumentieren. Dazu bräuchte ich unbedingt neue Laufschuhe, die dem allerletzten Stand der Forschung entsprechen. Offensichtlich hat mein Persönlichkeitsprofil im intergalaktischen E-Commerce-System eine Warnung ausgegeben. Immerhin habe ich seit gut einem Jahr wohl keinen Neukauf getätigt. Nun wird es aber wirklich Zeit!

Den verbrieften Erkenntnissen der Sportindustrie zu Folge, müssen Laufschuhe unbedingt nach mindestens 700 Kilometern Laufleistung bzw. spätestens nach einem Jahr als verbraucht angesehen und folglich entsorgt werden. Und außerdem würde dieses Jahr der Ansatz vom „Natural Running“ neu überdacht. Der digitale Mensch lebe seit Jahrtausenden nicht mehr in Höhlen und brauche ein hohes Maß an Bequemlichkeit an den kultivierten Füßen. Autos führen ja schließlich auch nicht mehr mit Wagenrädern. Die Dämpfung sei nun doch der Schlüssel zum gesunden Managerknie. So jedenfalls das Urteil einiger Online-Laufschuhberater.

Spätestens beim Lesen dieser Sätze bekam mein Gehirn erhebliche geistige Verdauungsstörungen. Hatten die Spezialisten nicht gerade erst die Dämpfungsschuhe als größte orthopädische Fehlentwicklung seit Erfindung des Faustkeils angesehen?

Die Idee des „Natural Running“ geht im Kern davon aus, dass eine trainierte und gefestigte Muskulatur wesentlich weniger anfällig für Verletzungen ist, als es in Watte gepackte Extremitäten je wären. Da jeder motivierte Läufer Bilder von kenianischen Weltklasse-Athleten, die morgens barfuß vierzig Kilometer Schulweg hinter sich bringen müssen, im Kopf hat, leuchtete „Natural Running“ wie eine Art Offenbarung. In der Folge wurden die Laufschuhe immer minimalistischer und sogar unser Alltag wird massiv vom Hauch aus Nichts in Form von „Nike Free“ Schühchen dominiert. Bei der ganzen Begeisterung kam vielleicht der elementare, sehr lästige Aspekt der trainierten Muskulatur etwas zu kurz. Außerdem ist ein schicker Fußtrainer allemal angenehmer als schweißtreibendes Traben auf dem Rasenplatz. Es ist doch sonnenklar: Das Tragen eines Schuhs, der mehr an einen Handschuh erinnert, ist ein klares Bekenntnis an die eigene archaische Vergangenheit. Ein bisschen Sparta schwingt in der Anmutung freilich auch mit, schließlich ist ein Marathon eine ernste Angelegenheit und ein Statement zugleich. Griechenland ist die Wiege unserer Kultur und die Griechen haben die Perser ohne Dämpfungssandale vermöbelt. Die Läuferwelt war herrlich geregelt, plausibel und reduziert auf das Wesentliche.

Und nun soll das alles Murks gewesen sein. Die Genussläufer ohne Berufung können aufatmen. Endlich darf der Fuß wieder etwas Bequemlichkeit erfahren und die schönen Feldwege mit den mitunter spitzen Steinen verlieren ihren quälenden Charakter. Der aufgeklärte Natural-Running-Profi muss diesen Trend natürlich wissend beäugen und wird sich mahnend abwenden.

Per saldo ist nichts für immer und ich möchte behaupten, so ganz genau wissen auch die Experten nicht, wie der perfekte Laufschuh beschaffen sein muss. Vielleicht sollte man sein eigener Ratgeber sein. Ob man einen Schuh gern läuft, hängt doch eher vom Gefühl und der Passform als von Trends und Studien ab. „Natural Thinking“ ist bestimmt nicht schädlich und es immunisiert wirksam gegen die Anfälligkeit des Freizeitsportlers für Kaufanreize in Form von Trendwechsel.

Oliver Block