

## Gesundheitstipp

### Barfußtraining für Läufer

Viele Läufer haben teilweise mehr oder weniger große Probleme mit dem Sprunggelenk.

Am häufigsten ist die Achillessehne durch zu starkes „Einknicken“ – fachlich genannt Überpronation – des Sprunggelenkes betroffen. Daher sind nicht nur gut passende Laufschuhe (mit Pronationsstütze, Fersendämpfung, etc.) für ein schmerzfreies Laufen ratsam, sondern auch Barfußtraining in freier Natur. Mit diesem Training erreicht man eine ausgewogene muskuläre Stabilität im Sprunggelenk. Der Kapsel-Bandapparat wird durch das Laufen auf den verschiedensten Untergründen (z.B. Gras, Waldboden, Sand, Kies, etc.) hervorragend harmonisiert und gekräftigt. Sollten sie in der Nähe spezielle dafür vorgesehene Barfußwege vorfinden, dann nichts wie hin und erleben Sie das Laufen einmal von einer ganz anderen Seite. Es unterstützt und komplementiert Ihr Lauftraining – vor allem sehr gesundheitsorientiert in freier Natur! Tipp von Herrn Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler vom Moorheilbad Harbach.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).