



# ZaGoMed

Gesellschaft für  
präventive Gesundheitsleistungen  
und Sportmedizin

Albert-Preu-Str. 11  
95444 Bayreuth

## **Anwendungsbeobachtung bei 19 Marathonläufern, die die cep® Running socks ein Vierteljahr lang im Training und Wettkampf testeten**

**(Dr. J. Zapf, H.Fröhlich, J. Bauer, M. Klein)**

Methode: Befragung zur Wirkung der Strümpfe beim Lauftraining

### **Zusammenfassung der Ergebnisse:**

Mit den cep® Running socks verspürte die Hälfte der Läufer ein leichteres Laufgefühl (47%) und eine lockerere Wadenmuskulatur (53%) beim Laufen.

60% der Läufer, die unter Muskel-/Sehnenbeschwerden des Unterschenkels oder Schmerzen des Sprunggelenkes/Fußes litten, gaben eine Besserung dieser Beschwerden durch das Tragen der Sportstrümpfe an.

84% der Läufer empfanden die zellaktive Strumpffaser als angenehm auf der Haut zu tragen und waren mit der Passform zufrieden.

Bei keinem einzigen Läufer kam es durch die Sportstrümpfe zu Scheuerstellen/Blasenbildung oder anderen Hautschäden.

Den Kompressionseffekt an der Wade empfanden 90% der Läufer als angenehm.

79% der Testläufer entschieden sich, die Strümpfe im Training weiterhin zu tragen, 63% wollten dies auch bei Wettkämpfen regelmäßig tun!

### **Fazit:**

Es kann festgestellt werden, dass die Anwendung der Strümpfe als sehr gut von den Läufern angenommen wurde. Verletzungsbedingte Beschwerden wurden durch die Kompressionsstrümpfe deutlich verbessert. Die Strümpfe sind deshalb vor allem zur Verbesserung der Laufbeschwerden für Läufer empfehlenswert.