

Gesundheitstrend Barfußwandern

Aus die Strümpfe - fertig - los!

Raus aus den Schuhen und barfuß die Natur erkunden. Immer mehr Menschen entdecken diesen neuen Trend, der eigentlich so alt ist wie die Menschheit selbst.

Text und Fotos von Eduard Soeffker

Unsere Füße sind von der Evolution in Tausenden von Jahren zum täglichen Barfußlaufen in der Natur perfekt entwickelt worden. Da wäre es doch sehr schade, wenn der moderne Mensch ihnen nicht ein bisschen Lebensqualität und Auslauf ermöglichen könnte – schließlich müssen uns unsere Füße im Lauf des Lebens mehrmals um den Globus tragen.

Besonders für Kinder ist das regelmäßige Barfußgehen für die gesunde Entwicklung des Fußes enorm wichtig. Durch dieses Training kann der kindliche Fuß seine richtige Form finden und ein gesundes Fußgewölbe entwickeln.

Gesunde Treter

Beim Barfußlaufen muss jede Bodenunebenheit von den vielen Muskeln und Bändern, die das Fußgewölbe bilden, ausgeglichen werden. Die Füße werden dabei optimal trainiert. Einlagen sind dann Schnee von gestern. Knick-, Senk- und Plattfüße, die wiederum zu Fehlstellungen der Unterschenkel, der Knie, der Hüfte und der Wirbelsäule führen können, entstehen erst gar nicht. Ganz nebenbei wird die Koordination von Sinneswahrnehmung und Bewegung verbessert. Beim Barfußlaufen muss man nämlich viel genauer auf den Weg ach-

Barfußlaufen beugt Fehlstellungen vor, verbessert die Körperhaltung, härtet ab und fördert die Durchblutung.

ten und auch einmal eine Wurzel oder einen größeren Stein ausbalancieren. Insbesondere werden beim Gang ohne Schuhe zahlreiche Muskeln des Bewegungsapparates bis hin zur Rückenmuskulatur gefordert und gestärkt. Mit dem Aufbau stützender Muskeln verschwinden oft

Rückenschmerzen so schnell, wie sie über uns hereingebrochen sind.

Ganz automatisch wird eine natürliche Körperhaltung eingenommen, da man nicht

mit der Ferse, sondern mit dem ganzen Fuß auftritt und auf den unempfindlicheren Außenkanten der Füße geht. Das wirkt Knickfüßen entgegen. Durch die Muskelarbeit der Füße richten sich Senkfüße beim Erwachsenen sogar bis zu einem gewissen Grad wieder auf. Selbst bei bereits vorhandenen Knorpelschäden, die sich insbesondere bei Frauen durch zu häufiges Tragen von hochhackigen Schuhen finden, kann Barfußlaufen eine Rückbildung bewirken. Doch damit nicht genug: Regelmäßiges Gehen ohne Schuhe härtet gegen Erkältungskrankheiten ab, fördert die Durchblutung im ganzen Körper und wirkt ausgleichend auf den Blutdruck. Muskelarbeit und Temperaturunterschiede führen dazu, dass sich die Venen zusammenziehen. Barfußlaufen ist daher zur Vorbeugung, aber auch



zur Linderung von Beschwerden bei Krampfadern zu empfehlen.

Weniger ist mehr

Eine wahre Flut von Glückshormonen wird ausgeschüttet, wenn man „fußnackert“ über eine sonnige Almwiese läuft, in das kalte Wasser eines Gebirgsbachs steigt oder weichen, federnden Waldboden hautnah erlebt. Warum dem so ist, ist schnell

Basis-Tipps

- Für Anfänger und nach längerer Pause: Pensum allmählich steigern, da die Fußsohlen empfindlicher sind
- Vorsichtshalber Pflaster und Pinzette mit auf Tour nehmen
- Leichte Trekkingschuhe für alle Fälle einpacken
- Tetanusschutz überprüfen und ggf. auffrischen
- Vorsicht auf Blumenwiesen bei Wespen- oder Bienenallergie (Gegenmittel mitführen)
- Bei Diabetes vorab mit dem Arzt sprechen
- Füße regelmäßig eincremen verhindert Hornhautrisse und versorgt die Haut mit Fett



erklärt: In den Fußsohlen enden rund 70.000 Nervenbahnen, die durch den ständig wechselnden Untergrund bei jedem Schritt in ganz unterschiedlichen Kombinationen angeregt werden. Einer Fußreflexzonenmassage gleich, bringt das Barfußwandern durch die ständige Stimulation der Fußsohlen den gesamten Organismus in Schwung. Lässt man sich auf dieses kleine Abenteuer ein, löst man sich

auch von den Problemen des Alltags, denn Barfußlaufen erfordert unsere volle Konzentration: Der Geist wird frei, das Wohlbefinden steigt. Viele Kinder wissen das instinktiv und nutzen oft jede Gelegenheit zum Barfußgehen.

Zum Einstieg eignen sich auch für Erwachsene bestens die über hundert Barfußparks, die es mittlerweile in Deutschland und Österreich gibt. Besonders lohnende findet man in Egestorf, Bad Sobernheim, Mittenwald am Hohen Kranzberg oder Hochsöll in Tirol, um nur einige wenige zu nennen. Aber auch in der freien Natur gibt es viele Möglichkeiten, seinen Füßen etwas Freiheit zu gönnen. Wir hängen im Fels, machen Paragliding und Bungeejumping, aber wie sich natürlicher Waldboden, eine Moorwiese oder eine Almweide unter unseren Füßen anfühlt, das wissen wir nicht. Dabei braucht's zum Barfußwandern gar nicht viel: nur ein klein wenig Mut, bei einer Wanderung auf einem weichen Waldboden, einem Bohlenweg durchs Moor, einer Bachwanderung oder einem Wiesenweg in den Bergen einfach einmal die Schuhe in die Hand zu nehmen oder in den Rucksack zu packen und barfuß weiterzumarschieren. Solche Wege gibt's nicht mehr? Weit gefehlt, man muss nur mit offenen Augen durchs Land gehen.

Tipps zum Einstieg

Besonders fußfreundliche Wege warten auf uns im Alpenvorland, dem Allgäu und in den Mittelgebirgen. Seinen Füßen etwas Gutes tun kann man natürlich auch bei sich zu Hause im Ort oder in der Stadt, wenn man zum Beispiel die Gartenarbeit barfuß erledigt, auf den Sandwegen im Park ein Stück barfuß läuft oder am Badestrand auf Badeschuhe verzichtet. Natürlich sollte man dabei Bereiche meiden, an denen die Gefahr besteht, auf Scherben oder Unrat zu treffen. Beim Bar-

fußlaufen achtet man aber viel stärker auf den Boden und kann möglichen Gefahren rechtzeitig ausweichen.

Wie bei allem, was man neu beginnt, gilt auch für das Barfußwandern, dass man sich langsam bei der Länge der Barfußstrecke steigern sollte. Für den Anfang kann da schon – je nach Bodenbeschaffenheit – eine Viertelstunde ausreichen. Dabei ist die ungeübte Fußsohle viel widerstandsfähiger als man glaubt. Schon nach wenigen Barfußausflügen haben sich die Füße an die neue Herausforderung gewöhnt und schnell bildet sich eine strapazierfähige Lederhaut, die nicht mit Hornhaut zu verwechseln ist, bei der es sich im Gegensatz zur Lederhaut um abgestorbenes Gewe-



Buchtip: Eduard und Sigrid Soeffker: Barfußwandern - München Berge und Alpenvorland. Erschienen im Bergverlag Rother.

be handelt. Bald sind dann auch Bergpfade, auf denen sich steinigere Passagen mit erdigen und grasigen Strecken abwechseln, kein Problem mehr. Übung macht den Meister: Nach ein paar Wochen Training kann dem frischgebackenen Barfußläufer auch ein Schotterweg nichts mehr anhaben. Ansonsten sind die Grundregeln einfach: Nur mit wirksamem Tetanusschutz unterwegs sein, immer leichte Schuhe im Gepäck – hier eignen sich besonders gut profilierte Trekkingsandalen – und neben dem üblichen Verbandzeug sicherheitshalber immer eine Pinzette im Rucksack haben. Eine Einschränkung gilt allerdings für Diabetiker. Bei dieser Erkrankung sollte man unbedingt vor dem Barfußlaufen mit dem behandelnden Arzt sprechen, da schon kleinere Verletzungen zu Komplikationen führen können. Zu guter Letzt darf eines auf keinen Fall vergessen werden: Barfußlaufen macht süchtig! Wer einmal in der freien Natur seinen Füßen die Freiheit geschenkt hat, wird es nicht mehr missen wollen! □

Eduard Soeffker ist als gebürtiger Münchner schon von Kindesbeinen an in den Bergen unterwegs. Mittlerweile lebt der Jurist im Pfaffenwinkel und gibt zusammen mit seiner Frau Sigrid die Liebe zu den Bergen an die vier Kinder weiter.