



HEIMO PRESSER



BARFUSS

Der Schlüssel zum Erfolg

**Gesundes Leben auf freien Füßen
beim Gehen, Wandern und Laufen**

0. Inhaltsverzeichnis

0. INHALTSVERZEICHNIS.....	2
1. VORWORT.....	2
2. BARFUSS – WARUM?	5
3. AUF FREIEM FUSS.....	7
3.1 Was sich alles ändert	7
3.2 Fußpflege	8
4. BARFUSS UNTERWEGS	8
4.1 Barfuß gehen	8
4.2 Barfußpfade	11
4.3 Barfuß wandern	11
4.4 Barfuß wandern...mit Kindern	12
4.5 Barfuß laufen	13
5. BARFUSS-SCHUHE	15
5.1 Vibram Fivefingers	15
6. SONSTIGES	16
6.1 Weiterführende Literatur	17

Einmalig 10 % Rabatt* auf den Einkauf im Zehenschuhe-online Store

(*ausgenommen Gutscheine / Bücher und bereits reduzierte Artikel)

<https://zehenschuhe.de>

Rabattcode: **barfuss1**



Zehenschuhe®
follow your nature

1. Vorwort

Über viele Jahrtausende hat sich der Mensch auf nur drei Arten fortbewegt: Gehen, Laufen und Klettern. Er überlebte, weil ihn die Natur mit einem leistungsstarken, genial konstruierten Bewegungssystem ausgestattet hatte, dessen Basis die Füße darstellen. So wie ein stabiles Fundament für ein hohes Bauwerk unverzichtbar ist, so wichtig sind die Gewölbekonstruktionen des Fußes für die aufrechte Haltung.

Doch ist diese Basis des Menschen in den vergangenen tausend Jahren aus dem Lot geraten. Der Grund dafür ist einfach: Schuhe wurden erfunden. Waren sie zunächst nur eine Art „Arbeitsbehelf“, also Mittel gegen Verletzung und äußere Einflüsse, so wurden sie immer mehr zum Spielplatz von Modedesignern und seelenloser Massenfertigung. Mit Stöckelschuhen, zu hohen Absätzen, Plastikschlapfen und Ähnlichem wurde dem Menschen jene Fortbewegungsart genommen, die die Natur für unsere Spezies vorgesehen hatte: Barfuß zu gehen.

Dass dabei durch künstliche Überhöhungen der Ferse und anderer „Verdrehungen“ die Körperstatik aus dem Lot geriet, interessierte (und interessiert) freilich nur wenige. Die Folge: Der Körper war bemüht, die nun auftretende „Fehlhaltung“ auszugleichen – und passte sich an die geänderte Situation an. Teilweise unter Schmerzen. Ähnlich ging es den Fußgelenken, die durch zu enges Schuhwerk aus ihrer achsengerechten Stellung gedrängt wurden und sich nur in Großzehenschiefstellungen, „Frostbeulen“, Überbeinen, „Hammerzehen“ und ähnlichen Auswüchsen zu helfen wussten.

Dabei wäre die Abhilfe so einfach: Wieder barfuß gehen. Sich wieder so fortzubewegen, wie es die Natur für ihre angebliche „Krone der Schöpfung“ erdacht hatte. Nur ist das heutzutage unter dem Diktat von sozialen Zwängen nicht mehr schicklich. Die moderne Umwelt der Menschen mit Asphalt und Beton ist auch nicht gerade fußfreundlich, und Grasflächen werden leider immer weniger.

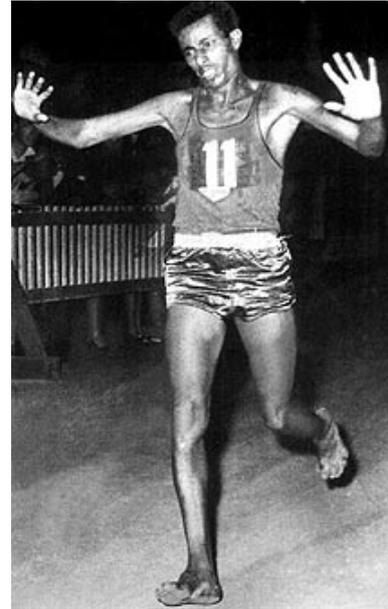
Dass es aber doch geht, wenn man es versucht, möchte der Autor mit diesem Werk beweisen. Freilich nicht nur, um andere Menschen darauf hinzuweisen, sondern auch aus einem historischen Grund: Vor einem halben Jahrhundert gewann der Äthiopier Abebe Bikila

den olympischen Marathonlauf in neuer Weltbestzeit: 42km in 2 Stunden und 15Minuten. Und die klatschenden Zuschauer neben der Ziellinie staunten nicht schlecht, als Bikila dort barfuß ankam: Er war die gesamte Strecke ohne Schuhe gelaufen!

Bikila hatte der Welt gezeigt, zu welchen Leistungen die Füße des Menschen fähig sind. Man muss sie nur lassen!

Abebe Bikila gewinnt bei den Olympischen Sommerspielen 1960 barfuß den Marathonlauf: 42,195km in 2:15:16 Stunden

GELENK-DOKTOR.DE



Über den Autor

Heimo Presser, Jahrgang 1976, ist Volksschullehrer in Kärnten (Österreich). Als „Spätberufener“ entdeckte er mit 26 Jahren die Liebe zum Sport. Etliche Zusatzausbildungen und zahlreiche Spezialkurse folgten, um seinen eigenen Wissensdurst zu stillen und Kindern spezifische Bewegungen bestmöglich zu vermitteln. Nebenbei gründete er Ende 2007 „miniASS“, ein Sportprogramm mit einer Mischung aus Akrobatik und Turnen. Persönlich hielt er sich viele Jahre unter anderem mit den Triathlon-Sportarten fit; bis Mitte 2020 war er im Nachwuchstraining aktiv.

Eher zufällig entdeckte Presser um das Jahr 2002 seine Leidenschaft zum Barfußgehen. Bald folgten schuhlose Läufe, zuerst auf Naturboden, dann auch über Stock und Stein und schließlich auf Asphalt. Recherchen im Internet gingen einher, und so sammelte sich schließlich etliches an Barfuß-Material in dicken Ordnern an. Zur gleichen Zeit fing der Lehrer an, die „Fivefingers“ (Zehenschuhe der italienischen Firma Vibram) auszuprobieren und auch zu sammeln.

Kontakt: heimo.presser@gmx.at



2. Barfuß-Warum?

„Wer barfuß geht, hat mehr vom Leben“, so möchte man fast einen Werbeslogan formulieren. In der Tat hat das Barfußgehen nicht nur gesundheitliche Vorteile zu bieten (beispielsweise die natürliche Reflexzonenmassage), sondern auch sensorische: Durch die verstärkte Eigenwahrnehmung („Propriozeption“) wirkt sich der barfüßige Kontakt mit dem Untergrund positiv auf den Gleichgewichtssinn aus, wirkt auch entspannend auf die Psyche und sorgt für eine gewisse „Abhärtung“ im Sinne von Sebastian Kneipp. Davon abgesehen werden die Fußmuskeln, Sehnen und Bänder optimal gefordert und können ihrer natürlichen Aufgabe wieder nachkommen. Fußdeformitäten wird aktiv entgegengewirkt.

Ein paar Vorteile des Barfußgehens:



Die Zehen behalten ihre korrekte Stellung und können sich optimal vom Boden abdrücken. Vor allem die Großzehe kann sich frei entfalten und bekommt keinen seitlichen Druck durch, möglicherweise, zu enge Schuhe.



Die Fuß- und Beinmuskulatur wird gestärkt. Durch verschiedene Untergründe (!) ist der Fuß ständig gefordert, sich an die geänderten Bedingungen anzupassen.



Es gibt keine Dämpfung durch Schuhwerk – die beiden Fußgewölbe lernen, das Gewicht des Körpers zu tragen und bilden sich perfekt aus. Die Beinachsen verlaufen wieder lotrecht, damit wird die Statik optimiert.



Die Hautatmung wird durch die Füße ermöglicht. In Schuhen ist sie behindert, barfuß können Schlackenstoffe leichter ausgeschieden werden. Außerdem bildet sich durch die Belastung eine widerstandsfähige Lederhaut.



Durch den Wechsel von kalt/warm wird das Immunsystem aktiv gestärkt, der Blutkreislauf angeregt.



Die Motorik wird wesentlich verbessert. Barfußgehen bedeutet eine ständige Wahrnehmungsschulung, dadurch wird auch die Gleichgewichtsfähigkeit positiv beeinflusst.



Barfußgehen wirkt vorbeugend gegen Fußpilz. Trockene Haut ist für Pilzwachstum nämlich nicht empfänglich (feuchtwarmes Milieu wie in geschlossenen Schuhen allerdings schon!). Ein aktiver Tetanus-Impfschutz kann darüber hinaus nie schaden.



Und schlussendlich: Barfußgehen macht Spaß!

Manchmal kommt man um den Gebrauch von Schuhen allerdings nicht herum – und sei es auch nur für kurze Zeit. Neben den unten angegebenen Vorsichtsmaßnahmen empfiehlt es sich immer, eine Art „Sicherheitsausrüstung“ mitzuführen, vor allem beim barfußigen Wandern. Darin enthalten: Nagelschere, Feile, Pinzette, Pflaster und ein wenig Desinfektionsmittel.

Hier sollte man nur mit besonderer Vorsicht barfuß unterwegs sein:



Wenn Glasscherben und andere scharfkantige Verunreinigungen sichtbar sind.



In Gebieten dichter Vegetation, wenn man nicht auf den Boden sieht oder annehmen muss, dass dort Gefahren lauern.



Auf Wegen mit grobem Schotter (es sei denn, man ist im Barfußgehen bereits geübt und hat die entsprechende Lederhaut schon gebildet).



Wenn man an Diabetes mellitus leidet, bestimmte Medikamente einnimmt (z. B. blutverdünnende Präparate) oder offene Wunden an den Fußsohlen hat.



Auf glühend heißem Asphalt (alter, abgefahrener Asphalt ist hier besser als neuer, der durch seine tiefschwarze Farbe die Hitze absorbiert).



In Menschenmengen oder beim Umgang mit Tieren.



Und schließlich immer dann, wenn der gesunde Menschenverstand NEIN sagt!

3. Auf freiem Fuß

3.1 Was sich alles ändert

Sobald der Mensch barfuß geht, tut sich biomechanisch gesehen einiges – wenn auch meist unbewusst. Zunächst ändert sich der Fuß-Aufsatzpunkt: Man setzt nicht mehr mit der Ferse auf (wie das in vielen Laufschuhen wegen der dort eingebauten Dämpfungselemente geschieht), sondern mehr mit dem Mittelfuß. Es wird die gesamte Fußsohle belastet, die beiden Fußgewölbe kommen ihrer ursprünglichen Tätigkeit wieder nach (die einzelnen Knochen stützen einander wegen des auf ihnen lastenden Gewichts besser). Die Knie fungieren als natürliche Stoßdämpfer. Das Gangmuster wird weniger abgehackt, die Bewegung fließend und weich. Die Zehen drücken kraftvoll vom Boden ab.

Diese Änderungen vollziehen sich vollautomatisch. Der Mensch merkt, dass das Auftreten mit der Ferse unangenehm ist, ja sogar möglicherweise Schmerzen verursacht. Deshalb wird die Belastung auf den gesamten Fuß verteilt – so, wie es die Evolution als größtmöglichen Schutz für die unteren Extremitäten ursprünglich vorgesehen hat.

Bei stärkerer mechanischer Belastung (häufiger Barfußgehen auf rauen Oberflächen) bildet der Körper nach etwa drei Wochen eine stärkere „Lederhaut“ an der Fußsohle. Das ist eine Schutzmaßnahme, um für kommende Belastungen besser gerüstet zu sein. Die Lederhaut darf nicht mit der Hornhaut verwechselt werden: Hornhaut entsteht, wenn die Lederhaut nicht durch natürliche Prozesse quasi „abgeschliffen“ wird. Genau das passiert in Schuhen, denn dort fehlt dieser Abrieb. Die Hornhaut wächst übermäßig an und wird somit zum Problem (siehe nächstes Kapitel).

Zirka alle drei Wochen bildet der Körper eine neue Lederhautschicht an den betroffenen Stellen, der Fuß wird so immer widerstandsfähiger. Nach etwa sechs bis acht Wochen regelmäßigen Barfußgehens fühlt sich die Sohle wie Leder an, ist leicht zu pflegen und übersteht auch das Gehen auf Schotter und anderen rauen Oberflächen unbeschadet.

3.2 Fußpflege

Die *richtige* Pflege der Füße sollte jedem eine tagtägliche Gewohnheit sein, die ebenso selbstverständlich ist wie das Zähneputzen. Zudem kann ein Besuch bei der „Medizinischen Fußpflege“ durchaus empfohlen werden (dort sind die Füße in professionellen Händen).

So wird's gemacht: Am einfachsten ist es, die Füße mit Duschgel gut einzuschäumen und die Sohle bei grober Verschmutzung mit einem Bimsstein (erhältlich in Drogeriemärkten) abzurubbeln. Danach wird mit klarem Wasser abgeschwemmt und abgetrocknet (die Zehenzwischenräume nicht vergessen!). Je besser die Lederhaut ausgebildet ist, desto einfacher ist diese Prozedur durchzuführen. Alternativ kann auch ein „Basisches Fußbad“ (wirkt entsäuernd) durchgeführt werden, danach dürfen die Füße allerdings nicht eingecremt werden. Nähere Infos zu diesem Thema erteilt jeder ausgebildete Podologe/Fußpfleger.

Beim Thema Pflegesubstanzen gehen die Meinungen (und Erfahrungen) stark auseinander. Generell sollte ein Produkt verwendet werden, das weder Mineralöle noch Parabene enthält. Teebaum- oder Sesamöl könnte hier das Mittel der Wahl sein. Zum Schutz vor mechanischer Beanspruchung kann präventiv ein wenig Hirschtalg verwendet werden.

4. Barfuß unterwegs

4.1 Barfuß gehen

Ein Fuß besteht aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen sowie 107 Bändern. Diese komplizierte Apparatur ermöglicht dem Menschen ein perfektes Antriebssystem. Eines, das durch die Verwendung von Schuhen fast komplett außer Kraft gesetzt wird. Nicht nur die Muskulatur verkümmert: Allein an einer Fußsohle sind zirka 1700 Nerven-Endigungen zu finden, die damit diese Region zusammen mit der Handinnenfläche zu den sensibelsten Bereichen des Körpers machen. Nicht ohne Grund: Eine gute Sensorik ist für das blitzschnelle Erfassen von Unebenheiten oder Gefahren (spitze Steine) am Boden unentbehrlich, ja für die Menschen der Steinzeit war das sogar lebenswichtig, wollten sie nicht ohne ausreichende Nahrung in ihre Behausungen zurückkehren.

Freilich sind wir im dritten Jahrtausend nicht mehr darauf angewiesen, barfuß zu gehen. Aber „1000 Jahre Schuhe verändern noch keine DNA“, wie Fivefingers-Erfinder Robert Fliri in einem Zeitungsinterview meinte. Denn im Hinblick auf die menschliche Evolution spielt der kurze Zeitraum eines Jahrtausends keine Rolle – genetisch sind wir noch immer auf die barfüßige Fortbewegung programmiert. Das System „Mensch“ hätte Mutter Natur in dieser kurzen Zeit nicht einmal ansatzweise an den Gebrauch von Schuhen adaptieren können.

Noch heute gibt es in wärmeren Gegenden dieser Welt Völker, die noch nie Schuhe trugen. In der Entwicklungsphase des „Free“ (siehe Kapitel „Barfuß-Schuhe“) suchten Wissenschaftler des amerikanischen Sportunternehmens Nike genau diese Völker auf und untersuchten mittels Videotechnik den Geh- und Laufstil dieser Menschen. Sie bewunderten die fünfstrahlige, „gerade“ Ausrichtung ihrer Zehen und die kräftige Fußmuskulatur. Kein Wunder: Den Bewohnern dieser Landstriche blieb ja auch gar nichts anderes übrig, als barfuß zu gehen und zu laufen. Bei Laufbewerben zählen beispielsweise Äthiopier und Kenianer zu den besten (und schnellsten) Läufern der Welt. Das dürfte damit zusammenhängen, dass diese Staaten kaum öffentliche Verkehrsmittel haben und die Menschen somit auf ihre Füße dringend angewiesen sind.

In der zivilisierten Welt, auf Asphalt und Beton, geht heutzutage kaum noch jemand barfuß. Und wenn doch – dann wird er ungläubig bestaunt. Fast so, als wäre es völlig unmöglich geworden, sich mit nackten Füßen fortzubewegen. Freilich ist es unbestritten schöner, auf Wald- und Wiesenboden zu gehen als auf künstlich geschaffenen, ebenen Pisten. Doch manch einer läuft sogar das ganze Jahr barfüßig herum, ohne dabei krank zu werden – und ohne sich zu verletzen! Andere machen Volksläufe von 5km bis zur Marathondistanz barfuß und sind dabei noch nicht einmal langsam unterwegs. Die trainierten Füße sind also durchaus imstande, Leistungen zu erbringen, die – wenn man so will – an die Glanzzeiten menschlicher Fortbewegung erinnern.

Wer mit dem Barfußgehen beginnen möchte, soll sich jedenfalls Zeit lassen. Soviel Zeit, bis sich die sensible Fußmuskulatur nebst Sehnen und Bändern an ihre neue Belastung gewöhnt hat. Denn ein Muskelkater nach dem ersten barfüßigen Spaziergang ist nach Jahren des Schuhe-Tragens vorprogrammiert.

Prinzipiell ist (sockenloses) Barfußgehen in den eigenen vier Wänden ab etwa 21 Grad Celsius zu empfehlen, unter dieser Temperatur riskiert man bei wenig Bewegung (längeres Sitzen) eine Verköhlung. Ab 10 Grad kann man schon im Freien unterwegs sein, mit 20 Grad ist es freilich richtig angenehm. Grundsätzlich entscheidet das persönliche Wohlempfinden, und das ist bei jedem Menschen bekanntlich anders.

Es gibt Hartgesottene, die auch im Winter bei Minusgraden barfuß durch den Schnee gehen (und zwar für Zeiträume über einer Stunde Dauer), ohne gesundheitliche Probleme zu haben. Prinzipiell werden Füße nämlich unter etwa 5 Grad relativ unempfindlich gegenüber Witterungseinflüssen (Kälte) oder Schmerzen (Steinchen, Schotter). Vorsicht ist dennoch geboten, will man nicht Verletzungen oder gar Erfrierungen riskieren. Und dass für solche Belastungen eine längere Gewöhnungsphase notwendig ist, erklärt sich von selbst. Wer aber darauf „trainiert“ ist, bei dem laufen im Winter etwa folgende, individuell natürlich unterschiedliche Phasen ab:

Die erste Reaktion des Körpers ist das bekannte „Hu...kalt!“, verbunden mit dem entsprechenden Kältegefühl. Beim Willen zum Durchhalten signalisiert das Gehirn daraufhin die Botschaft „Es ist ja gar nicht so schlimm“. In der Folge werden durch körpereigene Steuerungssysteme Blutströme umgeleitet und Gefäßstellungen verändert: Es kribbelt in den Füßen. Nach ein paar Minuten hat sich der Körper an die neue Situation gewöhnt, und für den barfüßigen Spaziergänger erscheint die neue Lage sowohl von der körperlichen als auch von der geistig-emotionalen Seite her „normal“. Wenn man den Angaben im Internet Glauben schenken darf, so sind – zumindest in den Sommermonaten – sehr viele Menschen in etlichen Ländern Europas „24/7“ (24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche) barfuß unterwegs.

Um Hindernissen rechtzeitig aus dem Weg zu gehen, muss man dabei stets das unmittelbare Gelände vor den Füßen mit den Augen abtasten („Scanning“). Auch Wechsel zwischen kalt/warm (Bach/Wiese) sind im Sinne einer prophylaktischen Wirkung auf das Immunsystem gemäß Kneipp durchaus effektiv und wohltuend. Spätestens nach drei Wochen sollte sich eine stärkere Lederhaut auf der Fußsohle gebildet haben, sodass längere Ausflüge in die Natur bzw. Spaziergänge auf rauherem Untergrund kein Problem darstellen.

Um möglichst vielen Menschen das besondere Erlebnis des Barfußgehens zu ermöglichen, wurden in den letzten fünf Jahren in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich so genannte „Barfußpfade“ angelegt:

4.2 Barfußpfade

Barfußpfade locken mit ihren künstlich geschaffenen Untergründen, sich die Schuhe auszuziehen und (wieder) barfuß den Boden zu ertasten. Rindenmulch, Sand, Erde, Holz und andere Materialien sorgen bei stressgeplagten Füßen für Abwechslung, manchmal sind auch Kräftigungsstationen in Form eines Parcours angelegt. Besonders fein ist es, wenn ein kleiner Bach in den Barfußpfad eingebaut wurde, um eine Kaltwasseranwendung durchzuführen.



Der Barfußpfad in Wenigzell/Steiermark

4.3 Barfuß wandern

Taufrische Wiesen, klares Wasser und ein paar matschige Pfützen am Weg – wer will das nicht am eigenen Körper spüren? Wanderern, die mit dickbesohlenen Bergschuhen unterwegs sind, bleiben diese Freuden verborgen. Sie können sie nicht spüren. Genau darauf kommt es aber an, und das macht das Barfußwandern zu einem echten Fest der Sinne.

Ideal ist ein Weg mit wechselndem Untergrund, der aber nicht scharfkantig und rau sein sollte (Schotter wäre kontraproduktiv). Genau so wie für das Barfußgehen gilt auch hier: Ständig muss das Gelände vor den Füßen nach etwaigen Hindernissen/Problemstellen mit den Augen abgetastet werden. Für den Ausblick in die Ferne sollte man besser stehen bleiben, denn



Auf dem Weg zum Gartnerkofel/Kärnten

durch eine geringe Unachtsamkeit passieren dann kleinere oder sogar größere Wehwehchen (es empfiehlt sich

daher, immer ein wenig „Verbandszeug“ mitzunehmen: Nagelschere, Feile, Pinzette, Desinfektionsmittel, Pflaster). Für den „richtigen“ Gang sorgt der Körper übrigens vollautomatisch, es muss anfangs nur darauf geachtet werden, nicht zu schlurfen (also den Fuß weit genug anzuheben).

Freilich sind weiche Almböden ein geradezu idealer, einladender Untergrund für barfüßige Wanderungen. Aber nach einer sechs- bis achtwöchigen Eingewöhnungszeit, während der sich eine widerstandsfähige Lederhaut gebildet hat, sollten auch Wanderungen auf steinigem Böden kein Problem mehr sein. Und für alle Fälle kann man ja ein Paar leichte Schuhe mitnehmen (siehe auch Kapitel „Barfuß-Schuhe“).

Nach Ende der Wanderung sollten die Beine unbedingt nach eventuell vorhandenen Zecken abgesucht werden (→ Entfernung mittels Pinzette).

4.4 Barfuß wandern...mit Kindern

Die meisten Kinder würden den ganzen Tag lang barfuß herumrennen – wenn man sie nur ließe! Denn die Erwachsenen sind in punkto Barfuß-Verhalten ein schlechtes Vorbild und zwingen (oder zwängen?) die Kleinen schon in frühester Kindheit in Schuhe. Eine Angewohnheit, die von unserer Kultur fälschlicherweise anezogen wurde und die ein Leben lang bestehen bleibt. Allein die Tatsache, dass fast alle Babys mit gesunden Füßen auf die Welt kommen, aber zirka 60 Prozent aller Erwachsenen Fußschäden haben, sollte ein Umdenken einleiten!

Für den Autor Grund genug, in den vergangenen Jahren „Barfuß-Wandertage“ für Kinder anzubieten. Denn meist müssen sie nicht lange aufgefordert werden, die Schuhe auszuziehen. Oft ist ihnen die unbequeme Fußbekleidung sowieso nur lästige Pflicht und keineswegs modisches Lieblingsstück. Oder kennen Sie ein Kind, das gerne Hauspatschen trägt? Von diesem Ballast befreit, genießen Kinder schnell die neue Freiheit und klettern, laufen, springen und turnen nur allzu gern barfuß herum. Matschige Lacken werden zum

Spielplatz, Hochsitze mit steiler Leiter zum Paradebeispiel für richtiges Klettern zur Stärkung der Fußmuskulatur.

Alle Barfuß-Wanderungen mit Kindern sollten eine Art „Höhepunkt“ haben, also ein vorher definiertes, fixes Ziel. Das kann ein Wasserfall, ein See oder auch ein Rastplatz nahe einem Bach sein. Sonst wird den Kids nämlich nach der Pause schnell langweilig. Besser ist es, die natürlichen Gegebenheiten als Abenteuer-Spielplatz zu nützen. Die Kinder werden es danken!

Für kleinere Notfälle empfiehlt sich wiederum, das Verbandszeug mitzunehmen. Außerdem müssen die Kinder am Ende der Wanderung nach eventuell vorhandenen Zecken abgesucht werden!



4.5 Barfuß laufen

Die Welt der Laufschuhhersteller ist im Umbruch: Seit der Humanbiologe Daniel Lieberman von der Harvard University Anfang 2010 eine Studie veröffentlichte, demzufolge das Barfußlaufen gesünder zu sein scheint als das Laufen in traditionellen Sportschuhen, entwickeln mehrere Firmen förmlich um die Wette. Ihr Ziel: Laufschuhe zu produzieren, die dem barfüßigen Laufen sehr nahe kommen. Ein Widerspruch in sich?

Keineswegs. Denn mehr als zwanzig Jahre lang dominierte in der Laufschuhbranche die Meinung, dass man die Aufprallkräfte der Ferse mit Dämpfungselementen möglichst minimieren müsse, um Verletzungen des Sportlers zu vermeiden. Doch genau das Gegenteil war der Fall: Die erhoffte Abnahme von Überlastungssymptomen oder

Achillessehnenproblemen blieb gänzlich aus, dafür wurden die in die Laufschuhe eingebauten Kissen immer voluminöser. Die Ferse wurde somit immer mehr künstlich „überhöht“ mit dem Effekt, dass dem Läufer schlussendlich gar nichts anderes mehr übrig blieb, als mit jedem Schritt auf der Ferse zu landen. Die Werte der „Sprengung“ (Niveauunterschied zwischen Vorfuß und Rückfuß) wurden immer mehr hinaufgeschraubt, im gleichen Maß nahm die Verletzungsrate zu.

Heute geht die Laufschuhindustrie andere Wege und reduziert sukzessive die Dämpfung wieder. Manche Hersteller wie beispielsweise Vibram bieten mit den „Fivefingers“ Modelle an, die über gar keine Dämpfungselemente mehr verfügen – echtes Barfußlaufen mit quasi „künstlicher“ Lederhaut wird so möglich (siehe nächstes Kapitel). Im übrigen gibt es auf der Welt ein Volk, das Weltmeister im Barfußlaufen ist: Die Tarahumara-Indianer im Norden Mexikos rennen Distanzen von weit über 100km – wenn nicht ganz ohne Schuhe, so nutzen sie lediglich einfache Sandalen. Das Volk, das unter steinzeitlichen Bedingungen haust, ist auf das Laufen angewiesen. Ausdauer zählt dabei mehr als Geschwindigkeit: Um Tiere zu jagen, bis diese einen Hitzetod sterben (siehe das Buch „Born to run“ in der Literaturliste).

Wenn auch der zivilisierte Mensch seinen Füßen heute kaum mehr Belastung zumutet, so könnte er damit nach kurzem Training doch auch auf den härtesten Untergründen wie Asphalt oder Beton verletzungsfrei laufen. Automatisch würde sich dann nämlich der Laufstil ändern: Weg vom Auftreten mit der Ferse, hin zum Mittelfußlauf. Der Fußaufsatz wird viel flacher, die Belastung wird auf die (flächenmäßig größere) Fußsohle übertragen. Die Knie fungieren als natürliche Stoßdämpfer. Der Oberkörper beugt sich ein wenig nach vorne, und ein ökonomischer, flüssiger Bewegungsablauf entsteht.

Wer allerdings jahrelang in traditionellen, gut gedämpften Laufschuhen unterwegs war, darf sich nicht kurzerhand auf den Barfußlauf umstellen. Überlastungssymptome, ja möglicherweise sogar Verletzungen wären wohl vorprogrammiert. Die Umstellung muss langsam erfolgen, um dem komplexen Muskel- und Gelenksystem Zeit für die Anpassung zu geben. Zu Beginn genügt ein zehninütiges Auslaufen auf einer Wiese direkt nach dem „normalen“ Trainingslauf, nach zwei Wochen kann schon versucht werden, eine zwei Kilometer lange Strecke ohne Schuhe zurückzulegen. Je nach persönlichem Wohlbefinden

kann dann auch schon eine längere Distanz in Angriff genommen werden. Am längsten braucht die Achillessehne, bis sie sich an die neue Belastung gewöhnt hat: Generell schwach durchblutet, nimmt das Sehngewebe die neue, härtere Stoßbelastung anfangs sehr übel und reagiert möglicherweise mit einer Achillessehnenreizung. Sehr schmerzhaft! Den Effekt kennt der Autor von barfüßigen Läufen am Meeresstrand: Direkt neben der Brandung ist der Sand nämlich äußerst hart. Wer es damit übertreibt, der kommt am nächsten Tag schon fast nicht mehr aus dem Bett. Mit dem Warnsignal „Schmerz“ schützt der Körper so seine stärkste Sehne vor einem möglichen Riss.

Das Barfußlaufen auf Asphalt sollte nur nach mehrwöchiger Eingewöhnungsphase angegangen werden, und dann anfangs auch nur mit kurzen Distanzen. In dieser Phase muss man unbedingt auf seinen Körper hören, um verletzungsbedingte Ausfälle zu vermeiden!

5. Barfuss-Schuhe

Barfuß mit Schuhen unterwegs – wie geht das? Was in der Überschrift skurril anmutet ist der kreative Versuch einiger Firmen, das Barfußlaufen mittels spezieller Schuhe zu imitieren. Der Grund dafür sind die Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre. Die ergaben nämlich, dass die Dämpfungselemente (vor allem in den Laufschuhen) für die zunehmende Zahl an Fußschäden und -verletzungen verantwortlich waren. Was die Hersteller also mit ihren High-Tech-Einsätzen eigentlich vermeiden wollten, haben sie durch „Air“, „Gel“ oder ähnliche Techniken im Grunde genommen sogar provoziert.

5.1 Vibram Fivefingers

Die „Fivefingers“ der italienischen Firma Vibram haben die längste Geschichte aller Barfuß-Schuhe aufzuweisen. Erfunden wurden sie nämlich bereits 1999, und zwar vom Südtiroler Robert Fliri. Der findige Student wollte seine „Schuhe“ so unmittelbar wie möglich dem menschlichen Fuß nachbauen. Das bedeutete auch: Die Zehen mussten einzeln beweglich bleiben. Erst Jahre später fand Fliri mit Vibram einen Hersteller, der bereit war, die Ideen auch zu verwirklichen. Seit 2007 ist die „Fußbekleidung“ in Mitteleuropa erhältlich, seit 2010 sogar weltweit. Die Produktpalette umfasst etliche Modelle für die unterschiedlichsten Einsatzzwecke, vom reinen indoor-Gebrauch über Outdoor- und Wassermodele bis hin zum

Ledermodell auch in Wolle für die kalte Jahreszeit. Allen gemeinsam ist die dünne Sohle (je nach Modell unterschiedlich) sowie die einzelnen „Taschen“ für die Aufnahme der Zehen.



Fivefingers KSO-EVO
Herstellerfoto

Wer die Fivefingers Zehenschuhe anzieht, hat sicherlich den Eindruck authentischen Barfußgehens, allein schon wegen der so genannten „Entkoppelung“ (also der uneingeschränkten Beweglichkeit der einzelnen Zehen). Mehr Ge(h)fühl gibt's fast nicht mehr.

Einmalig 10 % Rabatt* auf den Einkauf im Zehenschuhe-online Store

(*ausgenommen Gutscheine / Bücher und bereits reduzierte Artikel)

<https://zehenschuhe.de>

Rabattcode: **barfuss1**



6. Sonstiges

6.1 Weiterführende Literatur

Es gibt nur wenige Bücher über das Barfußgehen und -laufen. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, die genannten Werke bieten aber eine gute Basisinformation.

- **BARFUSS-SZENE. MEHR MUT ZU NACKTEN FÜSSEN.**
Von Detlef Fleischer. Neue Neusser Reihe.
ISBN: 3-00-009510-1
- **BORN TO RUN (deutsche Ausgabe).**
Von Christopher McDougall. Blessing-Verlag.
ISBN: 978-3896673664
- **GUT ZU FUSS EIN LEBEN LANG.**
Von Dr. Christian Larsen. Trias-Verlag.
ISBN: 978-3830434184
- **BIGFOOT – UNTEN OHNE DURCHS LEBEN.**
Von Burkhard Reinberg. RaBaKa-Publishing.
ISBN: 978-3-940185-19-8
- **BARFUSS ZU MEHR GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE.**
Von Katja Kulin. fidibus-Verlag.
ISBN: 978-3943411041
- **BARFUSS WERDEN WIR BEWEGLICH.**
Von Dr. Lorenz Kerscher. fidibus-Verlag.
ISBN: 978-3943411232
- **EINFACH BALLENGANG**
Von Dirk Beckmann.
ISBN: 978-3-8448-4337-8

