



FOTOS: FOTOLIA

Barfuss laufen: Nervenkitzel garantiert

Es gibt gute Gründe, ohne Schuhe unterwegs zu sein: Die Fussmuskulatur wird gestärkt, der ganze Fuss wird beweglicher – und es macht Spass. Doch die meisten von uns nutzen die Gelegenheit, barfuss zu laufen, viel zu selten.

von Sabine Schritt*

Die Kinder machen es uns vor: Wann immer sich die Gelegenheit bietet, toben sie barfuss über Wiesen, Felder und Steine, als wäre es das Selbstverständlichste. Ganz natürlich bewegen sich gesunde Kinderfüsse anatomisch richtig und passen ihren Abrollvorgang perfekt dem Untergrund an, indem sie mal den Fussballen, mal die Ferse belasten.

Auch Erwachsene tun ihren Füssen Gutes, wenn sie sich ab und zu ohne Schuhe auf den Weg machen. Das weckt die Sinne und ist rundum gesund. Eine gute Möglichkeit bieten dafür die zahlreichen Barfusspfade in der Schweiz. Dort findet man den passenden Untergrund, um die Füsse in Form zu bringen.

Zartes Gras, rauher Kies, kribbelnder Sand, weicher Rindenmulch, feuchter Waldboden, kratzige Holzschnitzel oder auch nur Wasser sorgen für ein ganz besonderes Fusserlebnis – Nervenkitzel inklusive. Denn Füsse sind nicht nur stark und robust, sondern auch sehr empfindsam. Über sie nehmen wir eine Vielzahl von Reizen aus der Umgebung auf. Dies schafft eine Verbindung zwischen Körper und Natur.

Schon mit 20 Jahren Fussprobleme

Mit ihren 28 Knochen, 19 Muskeln und 30 Sehnen tragen uns die Füsse während des Lebens durchschnittlich 160 000 Kilometer weit. Dabei müssen die Füsse ei-

niges aushalten: Bei jedem Schritt werden sie mit dem Doppelten bis Dreifachen unseres Körpergewichts belastet, federn dabei den Druck des Auftritts ab und gleichen Unebenheiten des Bodens aus, damit wir das Gleichgewicht nicht verlieren.

Doch meistens beachten wir unsere Füße kaum und nehmen sie erst bewusst wahr, wenn sie schmerzen oder wenn es an manchen Stellen unangenehm drückt. «Fussprobleme nehmen mit dem Alter zu, besonders bei Frauen, während Kinderfüsse in der Regel gesund sind, sofern keine angeborenen Störungen vorliegen», sagt Thomas Ledermann, Orthopäde mit Praxis in Zürich. Bereits 20 Prozent der 20-jährigen Frauen hätten geschädigte Füße, bei den Männern im gleichen Alter seien es nur rund 5 Prozent. Ab 50 Jahren seien bis zu vier Fünftel der Frauen von Fussleiden betroffen und ein Fünftel der Männer. Abweichungen der Zehen wie Hallux valgus oder Hammerzehen sieht Ledermann in seiner Praxis besonders häufig. «Viele der Patienten leiden auch an Fehlstellungen im Mittel- und Rückfuss, sogenannten Knick-Senk-Füssen. Dies führt zu einer Überlastung der Sehnen und als Spätfolge treten Arthrosen auf, beispielsweise im unteren Sprunggelenk.»

Das Beste, was man den Füßen bieten kann

Ursache des Übels sind oft die Schuhe, weiss Ledermann: «Insbesondere enge Zehenkappen und hohe Absätze können die Füße auf Dauer schädigen.» Sie schränken die Bewegungsfreiheit der Füße und Zehen ein, zwingen den ganzen Fuss in eine unnatürliche Haltung und dadurch wird die Muskulatur geschwächt. «Das heisst aber nicht, dass man auf modische Schuhe ganz verzichten muss. Gelegentliches Tragen ist völlig bedenkenlos.»

Der Mediziner selbst läuft oft und gerne barfuss und rät auch seinen Patienten, ab und zu die Schuhe auszuziehen: «Barfusslaufen ist sicher das Beste, was man seinen Füßen bieten kann.» Bei jedem Schritt werden die Muskeln sowie die koordinierte Abfederung trainiert, was die dämpfende Funktion der Füße verbessert und die Belastung auf die Nachbar-gelenke wie Knie, Hüften und Wirbelsäule verringert. Gleichzeitig wirkt sich das Fühlen der Bodenbeschaffenheit, der Wärme und Kälte sowie leichtes Schmerzempfinden, etwa beim Laufen auf Kieselsteinen, positiv auf den Körper aus. Blutzirkulation, Bewegungskoordination und Körperhaltung werden verbessert. «Und», ergänzt Ledermann, «die unterschiedlichen Reize stärken auch das Immunsystem, weil es lernt, damit besser umzugehen. Der Effekt ist mit dem eines Saunagangs vergleichbar.»

Auf Hausschuhe kann man verzichten

Grundsätzlich ist Barfusslaufen für jeden empfehlenswert. «Lediglich Diabetiker sollten darauf verzichten, wegen erhöhter Infektionsgefahr bei Verletzungen», meint Ledermann einschränkend. Durch die Krankheit kommt es zu Nervenschädigungen, deshalb bleiben Verletzungen häufig unbemerkt und dies kann zu Entzündungen und schlecht heilenden Wunden führen. Allergiker müssen auf Wiesen sehr aufpassen, damit sie nicht von einem Insekt gestochen werden. Ansonsten gilt: «Zu Hause sollte man möglichst immer barfuss laufen, oder zumindest mit Socken unterwegs sein und auf Hausschuhe verzichten.» Weiter empfiehlt der Orthopäde, sogar auch bei Schnee möglichst zweimal pro Woche draussen barfuss zu laufen: «Ein Barfussparcours bietet dafür eine geeignete Umgebung.» Doch egal wo man die Schuhe auszieht, Aufmerksamkeit ist eine wichtige Voraussetzung für gesundes Barfusslaufen. Schnittverletzungen können die Freude schnell trüben und bei Temperaturen unter 5° C sollten Ungeübte die Füße besser eingepackt lassen. Für trainierte Barfussläufer, so Ledermann, seien aber Temperaturen bis -10° C bedenkenlos.



Auf nackten Sohlen über Berg und Tal

Die Zehen in feuchte Erde zu graben oder in Matsch zu waten, kostet zu Beginn etwas Überwindung, und Anfänger wirken manchmal auf nackten Sohlen noch etwas unbeholfen. Ohne Schuhe unterwegs zu sein, ist eben für die meisten sehr ungewohnt. Wer dies lieber in Gesellschaft tut oder etwas Motivation braucht, kann sich einer geführten Barfusswanderung anschliessen, wie sie die Masseurin Esther Bürgi aus Innertkirchen anbietet. «Anfängliche Ängste oder Unsicherheiten legen sich meist schon nach kurzer Zeit», weiss sie aus Erfahrung. Am ehesten Bedenken hätten die Barfusser wegen Insektenstichen oder eventueller Schmerzen beim Auftreten auf ungewohntem Untergrund.

Esther Bürgi hat schon erlebt, dass sich Teilnehmer für ihre nackten Füsse schämen. Sie stellt aber auch immer wieder fest, dass sich die Leute nach dem Barfusslaufen mehr Zeit für die Fusspflege nehmen als sonst, weil sie ihre Füsse viel bewusster wahrnehmen. Zudem treten lästige Begleiterscheinungen des Wanderns in Schuhen und Socken wie Fussgeruch, Druckstellen, Blasen oder Fusspilz gar nicht erst auf. Manche Teilnehmer, so Bürgi, berichten ihr nach der Tour freudig, dass ihre Knie-, Kopf- oder Rückenschmerzen merklich nachgelassen hätten. «Immer mehr Menschen finden Lust am Barfusslaufen, weil es der Natur des Menschen entspricht. Es ist gefühlsintensiv, gesund und unkompliziert.»

*Sabine Schritt arbeitet als freie Journalistin. Sie lebt in Pfaffhausen (ZH).

INFO

Barfusspfade sind auf der Website von Schweiz Tourismus aufgeführt: www.myswitzerland.ch, Stichwort: barfuss. Angebote für geführte Barfusstouren sind unter www.barfusswandern.ch zu finden.