

## Mit den Füßen sehen - Barfuß im Alltag

**Sie gehören zu uns wie das T-Shirt oder die Hose, die wir morgens anziehen: Schuhe. Doch ein Trend macht sich in den letzten Jahren bemerkbar. Immer mehr Menschen gehen barfuß oder kaufen sich Barfußschuhe. Fest mit dem Barfußlaufen verbunden, ist die Diskussion Ballengang oder Fersengang.**

Von Tina Rabus

„Bumm, bumm, bumm“ die Finger fest in die Ohren gesteckt, trampelt eine Gruppe von zehn Personen barfuß über den Waldboden nahe Darmstadt. Die Umgebungsgeräusche ausgeschlossen, konzentrieren sich die Teilnehmer ganz auf sich selbst. Ganz bewusst setzen sie die Füße über die Ferse auf und rollen nach vorne ab. Die spitzen Steine pikieren die Fußsohlen. Der 50-jährige Peter Schuth, Mentaltrainer und Natur-Coach, leitet im Anschluss die Gruppe an, zuerst den Zehenballen aufzusetzen und danach die Ferse. Das Geräusch der Schritte erlischt. „Unsere Füße arbeiten wie Stoßdämpfer, die Füße federn das Körpergewicht ab“, erklärt Schuth. „Folgt mir nacheinander. Lasst immer Abstand zu eurem Vordermann und seid ganz leise. Hört auf die Geräusche im Wald und nutzt eure Füße als Stoßdämpfer und spürt die unterschiedlichen Untergründe hier im Wald.“ Der Weg führt unter anderen über feuchte Erde, Steine, Tannennadeln, Moos und Sand. Immer wieder legt Schuth mit seinen Teilnehmern eine Pause ein. Zeit den zarten Wind im Gesicht, an Beinen und Füßen zu spüren. Mit seinen Barfußworkshops will Schuth seinen Teilnehmern einen neuen Zugang zur Natur schaffen.

Barfuß zu laufen ist nichts Neues. Seit Anbeginn der Menschheit läuft der Mensch barfuß. Noch heute ist es bei Naturvölkern üblich, sich barfuß fortzubewegen. In den zivilisierten Ländern ist es stattdessen exotisch, ohne Schuhe und Strümpfe vor die Haustür zu treten. In den letzten Jahren entwickelt sich verstärkt ein Trend, der sich zurück an den Ursprung wendet. Barfußlaufen kommt in Mode und die Schuhindustrie geht mit. Immer mehr Hersteller entwickeln Barfußschuhe. Thorsten Schmidt, Physiotherapeut aus Mainz, bemängelt, „viele Firmen versuchen sich nur an diesen Trend dranzuhängen, aber verstehen das Prinzip dahinter nicht. Dann bringen bestimmte Marken einen Pseudobarfußschuh, der mit barfuß nicht viel zu tun hat und vorne immer noch eng ist.“ Trotzdem freut er sich, dass das zumindest schon mal zeige, wie stark dieser Trend immer mehr Anklang fände.

## **Gesundheitliche Auswirkungen durch Schuhe**

Schmidt hat vor circa 15 Jahren angefangen, aktiv barfuß zu laufen. Heute nutzt er diese Erkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit seinen Patienten. „Wenn ein Patient hier sitzt und sagt, am liebsten habe ich zu Hause die Schuhe aus, dann werde ich hellhörig. Dann fange ich an, mit den Patienten diese Dinge noch mal zu unterstreichen. Und dann sag ich, das finde ich gut. Das kann man noch ein bisschen unterstützen. Haben Sie schon mal den Vorfußgang ausprobiert.“ Beim Vorfußgang, auch Ballengang genannt, setzt der Zehenballen vor der Ferse auf den Boden auf. Genau anders herum als in unserer Gesellschaft üblich. Durch die handelsüblichen Schuhe mit Absatz und Dämpfung laufen die meisten Menschen im Fersengang. Schmidt beschreibt den Vorgang im Körper. „Bei jedem Schritt im Fersengang kracht die Ferse auf den Boden. Die gesamte Beinmuskulatur muss diese Erschütterung auffangen. Der Fuß hat noch dazu ein Innengewölbe, wodurch ein Abrollen nicht möglich ist. Stattdessen muss der Läufer den Vorfuß absinken lassen. Dieser Vorgang ist kräftezehrend und auf Dauer anstrengend für die Wadenmuskulatur.“ Diesem Gangbild schiebt Schmidt einige Probleme im menschlichen Körper zu: „In Folge verlagern sich die Beinachsen unscheinbar nach außen. Das führt zu einem Schwanken der Körperachse und zu einer einseitigen Belastung der Hüftmuskeln. Außerdem fängt der Mensch an über eine Kniebeuge zusätzlich zu dämpfen. Durch diese permanente unbewusste Beugung im Knie wird die Muskulatur überbeansprucht und eine Beckenkipfung erzeugt. Das muss der gesamte Rücken ausgleichen. So gerät der Körper immer mehr ins Ungleichgewicht.“ Daraus kann sich sowohl ein Hohlkreuz entwickeln als auch Krankheiten wie Arthrose, Arthritis, Gelenkbeschwerden und Bandscheibenvorfälle, erklärt der Physiotherapeut.

Rückenprobleme sind auch der Grund von Schuth gewesen, auf barfuß umzusteigen. „Ich bin abends immer eine viertel Stunde barfuß auf unterschiedlichen Untergründen gelaufen und da hat sich mein Rücken wieder eingerenkt, es hat regelrecht geknackt.“ Durch die im Barfußworkshop durchgeführte Übung mit den zugehaltenen Ohren kann jeder die, durch den Fersengang, auftretenden Kräfte im Körper unmittelbar wahrnehmen.

Daniel E. Lieberman von der Harvard University hat sich wissenschaftlich mit den verschiedenen Gangarten beschäftigt. In einer Studie von 2015 hat er die Auswirkungen von

Vorfuß-, Mittelfuß-, und Fersengang an 48 Probanden aus Kenia untersucht. Die Teilnehmer variierten in Alter, Geschlecht, Körpermasse, Größe, Laufhistorie und gewohntem Gebrauch von Schuhen. Die Probanden sollten eine 13 Meter lange Laufstrecke zurücklegen. Der Gewohnheit entsprechend trugen sie dabei Laufschuhe oder liefen barfuß. Eine Hochgeschwindigkeitskamera zeichnete den Lauf der Teilnehmer auf. Auf hartem Untergrund tendierten Barfußläufer dazu, mit dem Vorderfuß oder Mittelfuß aufzusetzen. Diese Läufer bevorzugten eine höhere Schrittfrequenz und hatten Erfahrung im Laufen. Vorteile des Fersengangs sind der Studie nach, dass der Fersengang in Schuhen und auf weichen Untergründen angenehm ist. Zudem benötigt der Läufer weniger Waden- und Fußmuskulatur. Unter Nachteile zählt Lieberman, dass der Fersengang vermutlich zu Stressverletzungen führt.

### **Die „richtige“ Gangart**

Wer sich dazu entschließt fortan barfuß zu laufen, sollte nicht von heute auf morgen radikal umsteigen. Natur-Coach Schuth empfiehlt, die Sache achtsam anzugehen und nicht nach Lehrtheorien einfach irgendwas zu machen. „Einfach mal die Schuhe ausziehen und den Kontakt zur Erde öfters herstellen. Im Garten oder im Wald zwischendurch, wenn es weich ist.“ Schmidt erklärt, dass der Mensch eigentlich keine Probleme hat, wenn er den Vorfußgang in sein Gangbild integrieren möchte: „Ich geh mit meinen Patienten rückwärts und im Seitwärtsschritt, ich tanze mit meinen Patienten, wir gehen die Treppe hoch und runter und immer ist der Vorfußgang der eigentliche Gang.“ Allerdings sei es für viele Neuland, den Vorfußgang auch vorwärts zu nutzen. „Aber im Grunde kann das der Körper,“ sagt Schmidt. Wichtig sei auch, dass jemand mit Erfahrung den Vorfußgang anleite. Dadurch könne man Anstrengungs-, Umgewöhnungs- oder Belastungsspitzen vorhersehen und vorbeugen. Beim Vorfußgang werde von Anfang an über Muskelketten das Aufsetzen des Ballens organisiert. Dadurch könne die Muskulatur von Anfang an effektiv arbeiten und es komme zu keinen Ausweichbewegungen. Entscheidend ist, dass der Mensch ein Bewusstsein für das eigene Gangbild entwickelt. Ein Gespür dafür bekommt, wann es am besten ist, zuerst mit dem Vorfuß oder der Ferse aufzusetzen. Schmidt gibt ein Beispiel: „Wenn jemand eine längere Wanderung macht, dann hat er Erholungsphasen, da geht er am besten im Vorfußgang. Und dann gibt es wieder Phasen, da denkt er sich, es fängt bald an zu regnen und dann geht er in den Fersengang über.“ Der Vorfußgang öffne das Bewusstsein für die

Umgebung und sei für einen ruhigen Spaziergang geeignet. Mit dem Fersengang fokussiere sich jemand auf ein Ziel und erreiche Geschwindigkeit beim Gehen. Beim Sprint hingegen ist wieder der Vorfuß zu bevorzugen, da durch die Vorneigung des Körpers der Schwerpunkt des Körpers anders liegt. Hundertmeterläufer seien beim Sprint deshalb mehr auf dem Vorfuß und berühren den Boden fast gar nicht mehr mit der Ferse, so Schmidt.

Beim lockeren Joggen verhalte es sich dann wieder anders. Schmidt hält es für falsch, den erlernten Ballengang aufs barfüßige Joggen zu übertragen. „Beim Joggen bin ich mindestens mit dem zweifachen bis vierfachen Gewicht auf einer Beinachse, weil ich ja wirkliche Flugphasen habe. Sie brauchen Ballen und Ferse gleichsam, also wirklich den gesamten Fuß, um das abzdämpfen.“

Barfußlaufen in den Alltag zu integrieren, ist Kopfsache. Martl Jung ist Reisejournalist und 500 Kilometer barfuß über die Alpen gewandert. Als Kind ist er viel barfuß gelaufen, in seiner Jugend war er barfuß in der Disco. Als er als Erwachsener aktiv zum Barfußlaufen zurückgekehrt ist, war er verunsichert, was die anderen Leute darüber denken. Seine Mutter hatte bedenken, was wohl die Nachbarn sagen werden. Er aber hat festgestellt, dass „die Leute erstaunlich wenig sagen,“ wenn er ins Restaurant gehe oder zum Einkaufen. Jung sagt auch, er gehe inzwischen mit einem anderen Selbstverständnis barfuß spazieren.

### **Eine Wanderung der anderen Art**

Dass er einmal barfuß über die Alpen läuft, hätte er vor zehn Jahren selbst nicht geglaubt. Einige Jahre zuvor hat er auf einer Bergtour schon einmal die Schuhe ausgezogen. „Ich habe gemerkt, das geht viel besser, als ich dachte. Wobei das Granit war und Granit und Almwiesen sind wunderbar. Ich habe aber aus Gewohnheit oder aus Unsicherheit im Laufe der Tour wieder die Schuhe angezogen.“ Richtig barfuß zu laufen, hat er erst wieder angefangen, als er einen Sommer von Zuhause aus gearbeitet hat. „Da hat keiner mehr beruflich gefragt, ob ich Schuhe an habe oder nicht.“ Jung ist bei Tagestouren in den Bergen immer mehr barfuß gegangen und hat nur Schuhe für den Abstieg angezogen. Irgendwann ist er dann auf die Idee gekommen, „man könnte mal eine richtige große Tour daraus machen.“ Er habe dann „ganz naiv gegoogelt wie das die andere so machen, die barfuß über die Alpen laufen“ und habe dann festgestellt, dass das noch keiner zuvor ausprobiert habe.

Zur Vorbereitung auf seine Tour von München nach Verona hat er eine Probetour von Oberstdorf nach Meran durchgeführt. „Das ist eine Tour von sechs Tagen mit diversen Bus- und Seilbahnetappen. Der Plan war es, das genauso zu machen und zu hoffen, dass ich es in der doppelten Zeit barfuß schaffe. Ich habe dann immer mehr Ehrgeiz entwickelt und bin alles gelaufen. Und trotzdem habe ich nur sechs Tage gebraucht.“ Die Füße richtig vorzubereiten auf eine richtige Alpenüberquerung geht nicht, meint Jung. Wichtig ist es, „die Füße immer an die frische Luft zu lassen und möglichst viel im Alltag barfuß zu laufen.“ Dadurch bekommen die Füße eine dicke Lederhaut. „Aber ansonsten muss ich auf einer solchen Tour jeden Schritt so setzen, dass ich mit meinem einen Paar Füße die ganze Tour durchstehe.“

Einen Plan B hat Jung nicht gehabt. Noch nicht mal Schuhe hat er sich in seinen Rucksack gepackt und das „ganz bewusst“. Bei manchen Abschnitten hat er sich aber gedacht, „wenn ich jetzt Schuhe dabei hätte, dann hätte ich sie angezogen.“ Am anstrengendsten fand Jung, dass er sich über die gesamten 500 Kilometer auf jeden Schritt konzentrieren musste. Auf diese Weise hat er die Tour ganz anders wahrgenommen als Wanderer mit entsprechenden Schuhen. „Ich habe vieles gespürt, was mit Schuhen gar nicht möglich ist. So etwas wie Feuchtigkeit und Temperatur und die genaue Beschaffenheit von Gestein. Ich habe natürlich auch viel mehr auf den Boden gesehen. Wenn ich in die Landschaft geschaut habe, dann bin ich stehen geblieben.“ Insgesamt war er einen Monat für diese Extrembarfußtour unterwegs. In Verona angekommen war seine Haut an den Füßen trocken und rissig. Das lag vor allem am Kalkgestein in den Dolomiten. Von der Muskulatur haben sich die Füße aber sehr gut angefühlt. Eine so große Tour macht er jedoch nicht mehr barfuß. „Das war wirklich eine einmalige Sache.“

### **Barfußläufer und ihre Schuhe**

Trotz der Barfußleidenschaft besitzen Schuth, Schmidt und Jung noch Schuhe. Natur-Coach Schuth trägt in der Stadt nach wie vor lieber Schuhe. Auf Asphalt zu laufen, macht ihm keinen Spaß. Physiotherapeut Schmidt trägt im Alltag Nullabsatzschuhe mit Zehenfreiheit. Und Barfußwanderer Jung hat Skischuhe und feste Bergschuhe in seinem Schuhschrank.

Auch bei der Gartenarbeit trägt er Schuhe, aber ansonsten schont er seine Schuhe und geht barfuß.

Zum Höhepunkt des Barfußworkshops führt Schuth seine Teilnehmer in ein natürliches Becken gefüllt mit Moor. Begeistert stapfen die meisten der Gruppe in die braune Masse und freuen sich wie Kinder. Bis zur Wade tauchen sie ein. Als sie wieder herauskommen, sind die Füße und Beine braun gemustert.