

Gesund und glücklich durch die kalte Jahreszeit - Mit diesen Tipps macht das Barfußlaufen auch im Herbst und Winter Spaß

eine Publikation
der Laufschule Marburg

von Susann Hinz und Martin Güngerich



1. Version vom 01.10.2016

Einleitung

Wenn die Tage kürzer werden, stellt sich für uns Barfußläuferinnen und Barfußläufer die Frage, in welchem Maße und unter welchen Bedingungen es möglich ist, auch in der kalten Jahreszeit ohne Schuhe zu laufen.

Dabei ist es sinnvoll, langfristig zu denken und anfängliches Unbehagen zu überwinden. Wer nämlich drei oder vier Monate lang die Füße komplett vom Barfußlaufen entwöhnt, muss damit rechnen, im nächsten Frühjahr in mancherlei Hinsicht wieder bei „Null“ anzufangen. Dies gilt sowohl für die Widerstandsfähigkeit der Fußsohlen als auch für die Lauftechnik und die inneren Strukturen des Bewegungsapparates. Wenn du einige wenige Tipps beherzigst, musst du auch im Herbst und Winter nicht auf das Freiheitsgefühl des Barfußlaufens verzichten und bist für die kommende „Hauptsaison“ gut gerüstet.

Grundausrüstung

Mit einer sinnvoll konstruierten LED-Lauflampe entgeht deinem geschulten Barfußläufer-Auge auch nach Sonnenuntergang kein ungeliebtes Hindernis auf deiner Laufstrecke. Du kannst dazu eine handelsübliche Stirnlampe zur Bauchlampe umfunktionieren. Das hat den Vorteil, dass erhabene Hindernisse sichtbare Schatten werfen und besser erkennbar sind, als wenn das Licht von der Stirn ausgeht. Außerdem wird bei Regen oder Nebel die Eigenblendung durch angestrahlte Tropfen vermieden. Je nach Bauchumfang musst du den vorhandenen Gurt mit einem Erweiterungsband verlängern. Um die vertikalen Schwingungen des Lichtkegels, die durch die Laufbewegung entstehen, zu minimieren, hilft ein Spatel, den du an der Rückseite des Lampengehäuses befestigst. Falls der Lichtkegel zu schmal ist, kann seine Streuung durch eine matte Plastikfolie vor der Leuchte

vergrößert werden. Somit ist es möglich, den direkt vor dir liegenden Weg gut auszuleuchten.



Zur Bauchlampe umgebaute Stirnlampe mit Streufolie.



Leicht-Rucksack mit Schuhen für den „Notfall“.

Für diese Art der Nutzung eignen sich besonders gut kompakte Stirnlampen, bei denen ein einzelner Li-Ionen-Rundzellenakku (Formfaktor 14500 oder besser 18650) direkt im Lampengehäuse untergebracht ist.

Typischerweise haben diese Lampen in der höchsten Helligkeitsstufe eine elektrische Leistungsaufnahme von 2 bis 3 Watt, entsprechend einem Lichtstrom von 300 bis 600 Lumen.

Achte darauf, die Leuchte nicht zu hoch einzustellen, da andernfalls entgegenkommende Personen geblendet werden könnten.

Noch wichtiger als im Sommer ist in der kalten Jahreszeit das Mitführen von Schuhen und Socken für den Notfall. Gerade wenn du am Abend läufst, kann es nämlich an manchen Wintertagen während des Trainings soweit abkühlen, dass es gesundheitsschädlich wäre, ohne Schuhe weiterzulaufen. In einem leichten, beutelartigen Rucksack hast du den Kälteschutz für die Füße immer dabei, ohne dass du in deinen Bewegungen übermäßig behindert wirst.

Genauso wichtig ist auch deine Kleidung. Sofern du deinen Körper vor nasskalter Witterung schützt, brauchst du beim Barfußlaufen keine Angst vor dem Auskühlen der Körpermitte zu haben. Der Oberkörper sollte mit atmungsaktiver und wärmender Kleidung geschützt sein. Egal, ob bei herbstlichen Übergangstemperaturen oder bei winterlichen Temperaturen um den Gefrierpunkt - beim Laufen mit oder ohne Schuhe empfiehlt sich das Tragen von mehreren Schichten. Während des Laufens sollte es angenehm warm sein. Wenn du zu dick eingepackt bist, so hindert das extreme Schwitzen dich an einer konstant guten Laufleistung.

Gerade im Winter empfiehlt es sich, Mütze, Schal und Handschuhe zu tragen.

Ist der Oberkörper gut geschützt, kannst du auch kurze bzw. $\frac{3}{4}$ -lange Laufhosen beim Barfußlaufen tragen. Die unteren Extremitäten kühlen weniger schnell aus als die oberen.

Grundsätzlich ist es auch in der kalten Jahreszeit wichtig, ausreichend zu trinken. Durch Wassermangel kann es zu einer Bluteindickung kommen, die zu einer gestörten Zirkulation und damit zu einem verlangsamten Sauerstofftransport mit verschlechterter Nährstoffversorgung des Gewebes führt.

Auswahl der Laufstrecke und Herausforderungen für die Füße

Je nach Witterung und Temperatur hast du für das Barfußlaufen verschiedene Variationsmöglichkeiten.

Erfahrungsgemäß kann man jeden Untergrund bis hinunter zum Gefrierpunkt barfuß belaufen. Bei Nässe solltest du jedoch darauf achten, dass Brücken, Straßen-/Gehwegmarkierungen und Zebrastreifen sehr rutschig sein können und aufgrund ihrer glatten Oberfläche schneller gefrieren.

Bei länger anhaltendem Regenwetter bist du auf befestigten Wegen am sichersten unterwegs. Wenn du dennoch gerne im Wald laufen möchtest, dann laufe Wege, die du gut kennst, um einschätzen zu können, wo es sehr schlammig und rutschig sein kann. Gerade auf rutschigem, nassem und unwegsamem Gelände empfehlen wir dir, mit kleinen Schritten und einer entsprechend hohen Schrittfrequenz ganz bewusst und konzentriert zu laufen. Wenn du dich unsicher fühlst, nimm lieber das Tempo raus, denn Sicherheit geht vor.

Bei nasskaltem Wetter werden die Füße durch die Witterung schnell taub. Die Erfahrungen bezüglich der Temperatur, bei der dies geschieht, sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Bei einigen Barfußläufern werden die Füße schon knapp unterhalb von 10°C taub, bei anderen erst nahe 0°C. Auf trockenen Wegen tritt die Gefühllosigkeit bei deutlich tieferer Temperatur ein, als auf nassen Wegen.

Trotz tauber Füße lässt es sich jedoch wunderbar barfuß laufen. Wichtig ist bei Anfängern, die Streckenlänge zu variieren bzw. die Füße nach ein paar Kilometern von unten zu betrachten. Die Gefahr, sich einen Fremdkörper in die Fußsohle einzulassen ist jedoch erfahrungsgemäß keineswegs größer als in der hellen Jahreszeit, denn deine Bauchlampe leuchtet die Strecke vor dir aus, so dass du wie gewohnt evtl. vor dir auftauchenden Hindernissen ausweichen kannst. Außerdem werden im Herbst und Winter eher weniger Glasflaschen auf den Wegen zertrümmert als im Frühjahr und Sommer. Bei Stehpausen - etwa an Verkehrsampeln - solltest du auf der Stelle laufen, um durch Verringerung der Bodenkontaktzeit die Wärmeableitung in den Boden klein zu halten.

Durch nasskaltes Wetter neigt deine Haut möglicherweise eher dazu, aufzuweichen, oder es entstehen durch die nasskalte Reibung schneller wunde Stellen in der Haut, die zu Druckstellen oder Blasen führen können. Daher empfehlen wir dir, in deinem ersten Barfußlauf-Winter eine Wohlfühlstrecke in Bezug auf die Länge und die Beschaffenheit des Untergrundes auszuwählen, die du nach und nach verlängern und anspruchsvoller gestalten kannst. Denn durch jeden gelaufenen Kilometer wächst dein Unterhautfettgewebe, welches dich beim Barfußlaufen vor Irritationen der Fußsohlen schützt.

Falls sich dennoch mit der Zeit durch die Kältebelastung wunde oder blutunterlaufene Stellen an den Zehen bilden sollten, kannst du diese mit Gewebepackung oder medizinischem Klebeband umwickeln und damit weitere mechanische Beanspruchung von diesen Problemzonen fernhalten.

Auf trockenem Boden kannst du getrost auch bei leichten Minusgraden barfuß laufen. Bei solchen Wetterverhältnissen empfehlen wir dir, vorzugsweise befestigte Wege zu laufen.

Wer das Erlebnis des Barfußlaufens im Schnee testen möchte, kann auch dies tun. Hier ist jedoch äußerste Vorsicht geboten - dies ist wirklich nur für geübte Barfußläufer zu empfehlen - allerdings ein riesiger Spaß!

Das Aufwärmen der Füße nach dem Laufen



Selbstmassage mithilfe einer harten Kugel regt die Regeneration des Gewebes an und beschleunigt das Aufwärmen.

Bei tauben und nasskalten Füßen ist es wichtig, diese nur langsam aufzuwärmen. Es ist am besten, wenn du ein paar Minuten in Socken oder Schuhen gehst, bis du langsam wieder Gefühl in deinen Füßen spürst. Oder du ziehst wenige Kilometer vor deiner Heimkehr Socken und Schuhe an und nutzt so noch das letzte Stück des Trainings zum Aufwärmen. Ergänze dies nach Belieben durch aktivierende Bewegungsübungen und/oder Massagen.

Auf keinen Fall solltest du die tauben Füße mit warmem oder gar heißem Wasser in Berührung bringen. Durch eine allzu abrupte Temperaturerhöhung kann es leicht nicht nur zu akuten Schmerzen, sondern auch zu wochenlang anhaltenden Schwellungen und Blasen („Frostbeulen“) kommen.

Zum Blutgefäßtraining der Füße empfehlen wir dir, zu Hause regelmäßig Wechselbäder mit warmem und kaltem Wasser durchzuführen.

Auch wenn es in Sportlerkreisen verpönt sein mag - doch wir Barfußläufer sind nicht nur beim Laufen Genussmenschen - ein weiterer wirksamer Tipp: auch die Einnahme alkoholischer Getränke kann empfehlenswert sein, da Alkohol durch seine starke gefäßerweiternde Wirkung die Durchblutung der Extremitäten fördert.

Fazit und Zusammenfassung

Wenn du diesen Sommer gerade erst mit dem Barfußlaufen angefangen hast, sind Herbst und Winter die nächsten Stufen, um dich als Barfußläufer/in weiter zu entwickeln. Wir selbst sind durch das konsequente Barfußlaufen bei nasskalten Witterungen wesentlich schneller, ausdauernder und an den Füßen widerstandsfähiger geworden.

Hier sind unsere wichtigsten Empfehlungen für deine ersten winterlichen Barfußlauf-Versuche in Form einer kleinen Checkliste zusammengefasst:

- die Körpermitte angenehm warm halten
- für gute Beleuchtung sorgen
- Schuhe für den „Notfall“ mitnehmen
- mit kurzen Strecken beginnen, und Füße zwischendurch immer wieder auf äußere Verletzungen kontrollieren
- auf rutschigem Boden – insbesondere bei überfrierender Nässe – sehr vorsichtig laufen
- längeres Stehen vermeiden und ggf. auf der Stelle weiterlaufen
- kalte, ggf. gefühllose Füße geduldig aufwärmen – am besten durch aktive Bewegungsübungen und die eigene Körperwärme

Durch die Berücksichtigung unserer Tipps kannst du mit Freude und Spaß auch in der dunklen und nasskalten Jahreszeit das gesunde Laufen auf nackten Sohlen genießen. Wichtig ist, dich behutsam an deine individuelle (Kälte-)Grenze heranzutasten und insbesondere die milderen Wetterperioden des Winters für das Training zu nutzen. Wir können dich nur dazu ermuntern, denn die menschlichen Füße sind ein wahres Wunderwerk. Probiere das Abenteuer einfach aus!