



Auf nackten Sohlen

Barfußlaufen Keine Schuhe, keine Socken: Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern stärkt auch die Füße

Unsere Füße sehnen sich jetzt nach Freiheit. Nach Grashalmen unter den Sohlen, nach glatten Kieselsteinen in einem Bachbett. Barfußlaufen ist eine Wohltat – nicht nur für die Sinne. Gehen ohne Schuhe wirkt wie eine kurze Massage, verbessert ganz nebenbei die Körperhaltung und stärkt die Fußmuskulatur. In engen oder falschen Schuhen verkümmern diese Muskeln oft, es kommt mitunter zu Fehlstellungen. Manche Experten gehen davon aus, dass eine schwache Fußmuskulatur weitreichende Folgen hat und Beschwerden in Knien, Beinen und Rücken auslösen kann.

Joggen ohne Turnschuhe

Davon ist auch Dr. Martin Güngerich überzeugt. Der Lauftreffleiter aus Marburg geht seit 2013 barfuß auf seine tägliche Joggingrunde – „außer im Winter“. Waren es am Anfang etwa 800 Meter, die er ohne Schuhe zurücklegte, sind es mittlerweile rund zehn Kilometer. Frühere Fersenpro-

bleme des Physikers und Verwaltungsangestellten sind seitdem Geschichte. „Beim Barfußlaufen überlässt man die Arbeit den eigenen Muskeln statt dämpfenden und stützenden Schuhen“, erklärt Güngerich.

Wissenschaftliche Studien bestätigen diese These: So konnte zum Beispiel Professor Daniel Lieberman von der Harvard-Universität in Boston (USA) schon vor einigen Jahren zeigen, dass beim Barfußjoggen geringere Belastungen auf den gesamten Bewegungsapparat wirken als beim Laufen mit dämpfenden Sportschuhen.

Der Grund: Barfußläufer kommen vor allem mit dem Vor- und Mittelfuß auf dem Untergrund auf. „Wenn wir mit dem Mittelfuß aufsetzen, nutzen →



Barfuß-Tipps für Jogger oder Nordic Walker

- Füße durch Barfußgehen auf verschiedenen Bodenbelägen langsam an natürliche Untergründe gewöhnen
- Das Pensum ganz allmählich steigern
- Für alle Fälle immer ein paar leichte (Lauf-)Schuhe einpacken
- Vor dem Start beim Hausarzt den Tetanusschutz überprüfen und gegebenenfalls auffrischen lassen
- Wer diabetesbedingte Fußprobleme hat, sollte nicht barfuß laufen. Das Risiko für schlecht heilende Wunden ist erhöht
- Die Füße nach dem Walken oder Laufen schonend reinigen und regelmäßig eincremen



wir zeitgleich das Längs- und das Quergewölbe des Fußes als Puffer“, erklärt der Bonner Sportmediziner Dr. Markus Klingenberg. Die doppelte Stützstruktur federe den Aufprall ab.

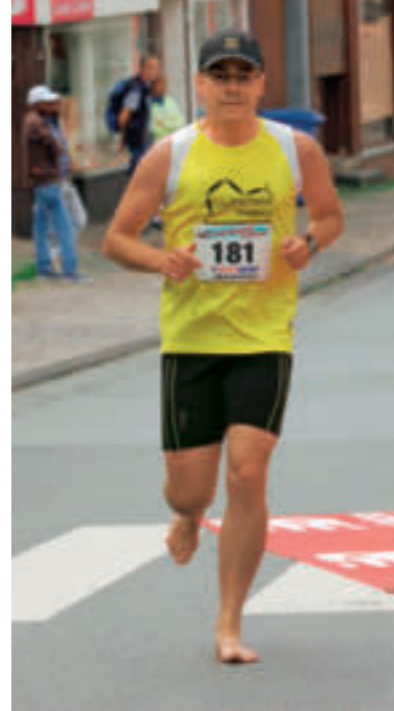
Barfußschuhe im Trend

Die Erkenntnisse läuteten eine Trendwende bei Laufschuhen ein, die jahrzehntelang vor allem stark stützen und besonders im Bereich der Ferse dämpfen sollten. Inzwischen schlüpfen auch einige Freizeitsportler lieber in leichte Barfußschuhe. Diese haben eine dünne, flexible Sohle und lassen den Zehen viel Freiraum. Manche Menschen tragen bürotaugliche Varianten auch im Alltag, um ihrer Fußmuskulatur etwas Gutes zu tun.

Wer das Joggen ganz ohne Schuhe ausprobieren will, sollte anfangs vorsichtig sein: „Häufig haben Laufanfänger kein richtiges Gefühl für die eigene Belastbarkeit“, sagt Klingenberg. Sie wollen zu viel und gehen über ihre Grenzen. Diese Gefahr besteht auch beim Barfußlaufen.

Deshalb das Trainingslevel langsam steigern und auf die Signale des eigenen Körpers achten. Klingenberg's Tipp: „Lieber häufiger und kürzer laufen.“ Das gilt vor allem für Übergewichtige Menschen. Denn Pluspfunde verstärken die Kräfte, die auf Bewegungsapparat und Füße wirken.

Zum Laufen „unten ohne“ muss es übrigens nicht immer die weiche Wiese oder der feinkörnige Sandstrand sein. Güngerich joggt mit seiner Grup-



Dr. Martin Güngerich,
Lauftrainer aus
Marburg, joggt seit
2013 vor allem barfuß



Was tun bei Fuß- und Nagelpilz?

pe am liebsten auf festen Böden wie asphaltierten Fuß- und Radwegen. „Das empfinde ich deutlich angenehmer als natürliche Untergründe, die immer etwas uneben oder mit kleinen Steinen durchsetzt sind.“

Doch lohnt es sich durchaus, die nackten Füße ab und zu auf Erkundungstour in ungewohntem Terrain zu schicken. Wie fühlen sich Holz, Stein, Rindenmulch und Schlamm an? Das Nachspüren schult die Konzentration – und wirkt gerade dadurch entspannend. Einfach in der Mittagspause oder beim Spaziergang kurz Schuhe und Socken ausziehen und ein paar Schritte gehen. Auch Barfußpfade, -parks und -wanderwege laden an vielen Ausflugsorten dazu ein, auf nackten Sohlen zu wandeln. *Ute Essig* ■

Wo viele Menschen barfuß laufen, lauern Pilzsporen. Deshalb im Hotelzimmer, Schwimmbad oder in der Sauna Schuhe oder Badeschlappen tragen.

Typische Fußpilzsymptome sind Juckreiz, Rötungen und Schuppungen, die zwischen den Zehen beginnen. Der Pilz sollte schnell äußerlich mit Antimykotika behandelt werden. Die Mittel hemmen das Wachstum des Pilzes oder töten ihn ab. Es gibt Cremes, Gele, Sprays oder Puder mit verschiedenen Wirkstoffen. Arzt oder Apotheker beraten, was passt.

Auch die Nägel kann ein Pilz befallen. Sie werden brüchig oder verdicken, Schichten spalten sich ab, weiße oder

gelblich verfärbte Stellen entstehen. Dagegen helfen Tinkturen und Nagellacke.

Geduld ist gefragt. Die Therapie muss lange und diszipliniert durchgeführt werden, Pilze sind hartnäckig. Wirken äußerliche Mittel nicht ausreichend, gibt es rezeptpflichtige Medikamente zum Einnehmen.

i

 Weitere Informationen zum Thema finden Sie in Internet unter www.barfusspark.info