

Weg mit den Pumps! Raus aus den Wanderschuh! Barfuss gehen trainiert die Muskeln.



An die Luft mit den Füssen!

Schuhe schützen unsere Füsse. Aber sie engen sie auch ein. Am wohlsten indes fühlen sie sich, wenn Sie **barfuss** unterwegs sind – und die Bedingungen dafür stimmen!

Von Verena Ingold

Weg mit den Schuhen! Kennen Sie dieses Wohlgefühl? Am schönsten ist es, wenn man vorher auf hohen Hacken unterwegs war, die Füsse in enges Schuhwerk gezwängt waren oder gar schmerzten. Aber eine kleine Befreiung ist es immer.

Und die sollten wir uns vor allem im Sommer öfter gönnen – in den Ferien den Strand entlanglaufen, den Sand unter den Fusssohlen spüren, am See- oder Flussufer über Steine balancieren...

Macht wach und vital

Nicht nur den Füssen tun wir damit Gutes, sondern unserem ganzen Bewegungssystem und sogar dem Kreislauf. «Barfuss laufen trainiert den Fuss, die Gelenkbeweglichkeit, es kräftigt die Muskulatur, strafft die Bänder und die Faszien, fördert die Durchblutung und hat einen Rundum-Trainingseffekt», sagt der Fuss-Experte Dr. Christian Larsen, Leiter des Spiraldynamik Med Centers Zürich und Autor mehrerer Bücher über Fussgesundheit.

«Beim Barfussgehen werden die vielen Nerven in den Fusssohlen stimuliert, das macht wach und vital und fördert die Präsenz. Im Prinzip hat man damit eine kostenlose Fussreflexzonenmassage.» Also weg mit den Schuhen

und nur noch barfuss gehen? «Jein», meint dazu der Facharzt. Ganz so einfach ist es dann doch nicht. Denn unsere Böden sind keine ideale Unterlage für blossе Füsse. «Sie sind flach, und dadurch hat der Fuss keinen Trainingsreiz mehr», so Dr. Larsen. «Auf flachen Böden barfuss gehen, bringt wenig. Barfuss laufen ist angesagt, aber bitte auf unebenen Böden!» Nicht auf Asphalt und

des Fusses. Und auch wer eine Bienenstich-Allergie hat, lässt das Barfusslaufen besser bleiben – ein Insektenstich kann böse enden. Vorsicht ist schliesslich bei Arthrose in den Füssen angebracht und bei Gleichgewichtsstörungen. Da muss man zumindest sorgfältig ausprobieren, wie viel es verträgt.

Denn auch Gesunde sollten nicht von einem Tag auf den anderen voll auf Barfussgehen umstellen: «Es dauert ein bis zwei Jahre, bis die Füsse voll umgestellt sind. Gesunde Füsse, die barfuss gehen, ohne dass Verletzungsgefahr besteht – das ist wunderbar. Aber das schaffen die meisten höchstens zwei Tage im Jahr.» Auch Dr. Larsen selber bringt es höchstens auf ein paar Minuten pro Tag. Bei der Arbeit in der Klinik trägt er deshalb Schuhe, die den Naturboden imitieren. «Man spürt damit zwar den Boden nicht, aber sie simulieren einen Naturboden und trainieren die Muskulatur.»

Bietet sich aber die Gelegenheit, auf Naturböden barfuss zu gehen und gehört man nicht zu einer Risikogruppe, dann nichts wie los und geniessen! «Wenn man über einen nassen Lehm Boden geht, ist das das Paradies für die Füsse!», erklärt der Experte. Und wenn sie dabei schmutzig werden, macht das gar nichts: Füsse lassen sich waschen – das ist sogar einfacher als Schuheputzen! ✿



Dr. Christian Larsen: «Barfuss laufen hat einen Rundum-Trainingseffekt.»

auch nicht in der Wohnung. Ein Wollteppich ist zwar besser als Asphalt oder ein Steinboden, räumt Dr. Larsen ein: «Da hat man viele taktile Reize. Aber der Trainingseffekt für die Füsse fehlt auch da.»

Nichts für Diabetiker

Es gibt auch Risikogruppen, die besser nicht barfuss unterwegs sind. «Das sind in erster Linie Diabetiker. Bei ihnen kann eine kleine Verletzung zu einem gefährlichen Infekt führen.» Dies gilt auch bei anderen Durchblutungsstörungen

BUCH-TIPPS

Die Bücher von Christian Larsen:

«Gut zu Fuss ein Leben lang», Trias Verlag, ca. 28 Franken.

«Medical Running», Trias Verlag, ca. 34 Franken.

