



Über Stock und Stein, nackt muss er sein: der Fuß dankt es mit besserer Durchblutung.

# Ruh im Schuh

Entdecken Sie das **Barfußwandern**: Schaltet den Stress ab und **macht hart** gegen Erkältungen im Winter

**E**in Mal die Woche geht Harald Goswig nach Feierabend in den Berliner Grunewald. Dort zieht der Projektmanager einer Wirtschaftsstiftung Halbschuhe und Socken aus, versteckt sie unter dem Laub neben einem Baum und marschiert los. „Am Anfang war jedes Steinchen eine Reizüberflutung“, sagt der 50-jährige Goswig.

Doch nun genießt er das luftige Gefühl unter den Sohlen, er fühlt sich „geerdet“. Und er tut etwas für seine Gesundheit. Denn Barfußlaufen stärkt Bänder und Gelenke und verbessert die Motorik. Selbst die Wirbelsäule profitiert von gekräftigten Sehnen, Bändern und Waden – das sagen auch die Mediziner.

Der Berliner Orthopäde Andreas Karl empfiehlt, so oft wie möglich barfuß zu laufen. „Das trainiert die Muskulatur und massiert die Fußsohlen. Es ist gut für die Durchblutung und die Körperhaltung.“ Nicht weniger als 27 Muskeln hat der Fuß - die wollen trainiert werden.

Am vergangenen Wochenende ist zum Beispiel der 43-jährige Kaufmann Johannes Kathol durch die Lausitz gewandert, am kommenden zieht es ihn ins Elbsandsteingebirge. Kathol läuft auf blanken Sohlen, auch wenn es draußen kalt wird. „Das Gefühl von Freiheit

und Ungezwungenheit ist unvergleichlich“, sagt er.

Vor etwa einem Jahr hat er mit einem Gleichgesinnten die Barfuß-Initiative-Berlin gegründet. Seitdem spaziert ein gutes Dutzend Gleichgesinnter über Kopfsteinpflaster, märkischen Sand, Waldwege und Wiesen. „Man läuft viel bewusster. Wer sich auf seinen Körper konzentriert, kann den Stress besser abschalten.“ Vor allem Führungskräfte, Vielarbeiter und andere Schreibtischmenschen kämen durch das Laufen ohne Schuhe zur inneren Ruhe, sagt er. Kathol spricht gar davon, dass das Selbstwertgefühl wachse, wenn man mit nackten Füßen über Stock und Stein laufe. Si-

cher ist: Die wechselnden Kälte-Wärme-Reize sorgen für eine bessere Durchblutung. „Hauptsache, der Rumpf wird warm gehalten. Die Füße sind in Bewegung und frieren daher nicht.“

Der Mensch läuft barfuß nicht nur gesünder, sondern auch schneller als mit Schuh. Untersuchungen einer großen Sportbekleidungsfirma haben ergeben, dass einer seine Laufleistung um bis zu vier Prozent steigern kann, wenn keine Schuhe die Füße beschweren. Der menschliche Fuß braucht nämlich keine großartig gepolsterten Areale und Luftkissen zum Abfedern seines Körpergewichts.

Das wusste auch Thomas Wessinghage, 1982 Europameister auf 5 000 Meter. Heute leitet er das Zentrum für Präventionsmedizin in Damp und durchpflügt regelmäßig mit bloßen Zehen den Ostseestrand. Möglicherweise ließ er sich von einem Ausnahmesportler inspirieren: 1960 in Rom holte der Äthiopier Abebe Bikila als erster Afrikaner olympisches Gold. Leichtfüßig kam er nach zwei Stunden, 15 Minuten und 16 Sekunden über die Via Appia ins Ziel gebracht. Natürlich unten ohne.

Kirsten Niemann

## Fußeln

Infos, Barfuß-Pfade und Barfuß-Lauftreffs finden Sie unter:  
[www.barfusspark.info](http://www.barfusspark.info)  
[www.barfusswandern.de](http://www.barfusswandern.de)

Nike hat mit dem **Free** einen **Laufschuh** entwickelt, der das Barfußlaufen simulieren soll. Kosten: 110 Euro.

**Buch** Thomas Wessinghage, „Laufen: Lauftechnik“, BLV-Verlag

## Aktiv

### Spielend expandieren

Das Prinzip ist einfach wie genial: Zwei Handgriffe, dazwischen parallele Schnüre, die in der Mitte durch einen polierten Aluminiumdiskus laufen. Zusammengerollt ist alles kaum größer als eine Zigarettenschachtel, dabei aber ein ausgewachsenes Fitnessgerät. Es erlaubt ein spielerisches Training nach Art des althergebrachten Expanders – nur eben schwunghafter und stilvoller! Und das für nur 32 Euro.

[www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



### Nie wieder Tränensäcke

Einen richtigen Kerl haut nichts um: Zwölf Stunden ackern, dann die halbe Nacht in einer spannenden Bar durchmachen und am nächsten Tag wieder taufisch – oder? Die Schäden sind offensichtlich: tiefe Augenringe, wulstige Tränensäcke, graue, schlaffe Haut. „Premiers Secours“, „Erste Hilfe“ nennt der französische Hersteller Nickel sein Produkt. Und „nickel“ (Betonung auf der zweiten Silbe) heißt in Frankreich immerhin soviel wie „tipptopp“. Die erste Hilfe kostet 100 Euro.

[www.nickel.fr](http://www.nickel.fr)



### Heiße Hemdchen

Sie haben bereits einen Kleiderschrank voller feinsten Stoffe. Aber Sie wissen einfach nicht, was Sie anziehen sollen, zumal im Herbst und im Winter. Die Lösung könnte Unterwäsche mit integrierten Silberfasern sein, die sich ganz ohne Heizdrähte auf der Haut erwärmt – das Herrenunterhemd gibt es für rund 250 Euro.

[www.warmx.de](http://www.warmx.de)

Fotos: Felix Fontane/ddp, BLV Verlag

## Basiswissen fürs Büro: Bewegen, aber Schritt für Schritt



Weitere Übungen: „Tai Chi für Einsteiger“ (BLV-Verlag, München).

Fotos: BLV-Verlag

Sie brauchen Ruhe, dann bewegen Sie sich. Diese Übung zeigt Ihnen, wie das geht: Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte gebeugte Bein. Hierbei dreht sich der Oberkörper etwas zur Seite. Am Ende der Gewichtsverlagerung steht Ihr Steißbein in einer Linie über der rechten Ferse, und der Fuß des Spielbeins dreht in gerader Verlängerung des Beins etwas nach außen. Verlagern Sie sehr langsam und aufmerksam Ihr Gewicht zur anderen Seite. Halten



Sie das Becken dabei auf einer Höhe. Machen Sie bei der nächsten Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein einen diagonalen Schritt mit dem linken Bein nach vorn. Ihr Oberkörper bleibt aufrecht, das Standbein gebeugt. Setzen Sie Ihr Spielbein leer und entspannt, also ohne „Füllung“ ab. Tasten Sie mit dem „leeren“ Fuß, ob der Boden Sie trägt, verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein, dann machen Sie den nächsten Schritt.