

Unten ohne durchs Leben

Wir sind als Barfussläufer geboren. So hat es die Natur für uns vorgesehen. In Schuhen verkümmern unsere Füße. Deshalb sollten wir so oft wie möglich barfuss durchs Leben schreiten. Das hält Körper und Geist fit. Und hat womöglich das Potenzial, die Welt zu verändern. **Text** *Andreas Krebs*





Bevor Sie diesen Artikel lesen, machen Sie einmal folgende Übung: Stecken Sie sich die Finger in die Ohren und gehen Sie schnell zehn, zwanzig Schritte auf gewohnte Weise. Hören Sie es? Dieses Tock-Tock-Tock, das von den Fersen bis zum Schädel echot?

Ursache für Fress- und Sexsucht

Dieser Stoss macht uns krank und aggressiv, behauptet jedenfalls Peter Greb, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren in Kiel. Durch den Fersengang, so Greb, wird unser Stamm- und Riechhirn, der evolutionär älteste Hirnteil, permanent in einem gestressten Zustand gehalten. Hier sei nicht nur die Ursache für Aggressivität und Schreckhaftigkeit zu suchen, sondern auch für Fress-, Sauf- und Sexsucht. Zudem sei der Fersengang – zu dem uns herkömmliche Schuhe zwingen – Auslöser für die meisten Fehlhaltungen und die daraus folgenden Schmerzen im Muskel- und Skelettsystem. Der Deutsche beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit dem menschlichen Gehverhalten. Er kam zum Schluss, dass wir beim Gehen den Vorderfuss zuerst auf die Erde bringen sollten, um dann nach hinten zur Ferse abzurollen – also genau entgegen der herkömmlichen orthopädischen Empfehlungen.

Mit dem Herzen gehen

Seit 1979 geht Greb seiner Erkenntnis entsprechend im sogenannten Ballen- oder Vorfussgang. «Dieser Gang macht glücklich», versichert er. So erspare man sich den Stoss durch die Wirbelsäule ins Hirn und rege Lunge und Herz an, da deren Reflexzonen im Fussballenbereich liegen. Der Hackengänger hingegen «geht sich selbst auf die Eier». Denn in der Mitte der Ferse liegen die Reflexzonen für Hoden und Eierstöcke. Für Greb ist der Ballengang nichts weniger als «ein Heilungsweg

für uns selbst und den Planeten». Um ihn zu praktizieren, braucht es spezielle Schuhe ohne Sprengung (Absatz), sogenannte Minimal- oder Barfusschuhe. Anbieter gibt es zahlreiche. Doch nicht alle im Handel erhältlichen Modelle ermöglichen einen dem nackten Fuss entsprechenden Gang. Dem echten Barfussgefühl am nächsten und vor allem auch alltagstauglich sind Schuhe von Herstellern wie Sole Runner oder Vivobarefoot. Barfusschuhe sollten eine dünne und biegsame Sohle sowie ausreichend Platz für die Zehen haben. Der Schuh muss sich an den Fuss anpassen, nicht andersherum.

Schlechte Vorbilder für «nachahmende Wesen»

Michael Oelting, Sohn eines Schuhmachers, geht noch einen Schritt weiter als Arzt Greb: In seiner Freizeit braucht er keine Schuhe mehr. Der 57-Jährige aus Zofingen

Barfusstage Kaiseraugst

Samstag, 13. Juli 2013,

9 – 12 Uhr oder 14 – 17 Uhr,

Indoor-agility.ch

Halle, Schützenhölzlistrasse 20, Kaiseraugst.

Auskunft und Anmeldung: www.zukunftschmiede.ch, www.desiree-holenstein.ch oder

Tel. 076 443 95 39

läuft barfuss, und barfuss fährt er auch Velo. An einem Wochenende kommen locker hundert Kilometer zusammen. Früher plagten Oelting Knie- und Rückenprobleme. Weder Arzt noch Chiropraktiker konnten helfen. Vor rund zehn Jahren entdeckte Oelting das Barfussgehen für sich: Seither ist er seine gesundheitlichen Probleme los. Er setzt beim Gehen mit dem ganzen Fuss auf, das Abdrücken erfolgt mit den Zehen. Seine Füße sind perfekt nach vorne ausgerichtet, die Fersenbeine im Lot. So werden die Sehnen und Muskeln belastet, nicht die Gelenke. Die Fettpolster der Fusssohle sorgen zudem für eine optimale Dämpfung. Ausgeprägt sind die Fettpolster am Ballen. Für den Fachmann Greb ist das ein weiteres Indiz, dass der Vorfussgang der evolutionär vorgesehene ist für den Menschen. «Wir sind genetisch angelegte Ballengänger», erklärt er. «Die Gestalt der Beine, insbesondere die der Füße, und viele weitere Hinweise deuten darauf hin.»

Bei den Naturvölkern ist der Ballengang heute noch zu finden, etwa bei den Pygmäen oder den Indianern, die beim Powwow tanzen immer zuerst mit der Fussspitze die Erde antippen. Auch ihr Schleichgang, der Foxwalk, ist deutlich ballenbetont. Bei den Aborigines wiederum gibt es während heiliger Einwei-

Barfussgehen – so gehts

- 1. Ob Barfuss oder mit Minimalschuhen:** Am Anfang muss man es langsam angehen lassen. Ansonsten drohen Überlastungen und Schmerzen. Häufig sind schmerzende Wadenmuskeln und entzündete Achillessehnen, da diese barfuss wieder in die natürliche Länge gestreckt werden. Und das braucht eben Zeit.
- 2. Da beim Barfussgehen keine Stützung** und keine Führung durch den Schuh gegeben sind, muss der Fuss dies selbst erledigen. Zu Beginn ist es deshalb sehr wichtig zu lernen, die richtigen Muskeln zur richtigen Zeit, mit der richtigen Intensität anzuspannen. Koordinationstrainings auf instabilem Untergrund oder Laufen im Sand sind dazu bestens geeignet.
- 3. Gehen Sie oft barfuss** über sehr unebene Böden – da reagieren wir spontan mit dem Ballengang.
- 4. Geniessen Sie das Gefühl:** Nichts reibt und drückt, der Fuss kann atmen. Barfusslaufen ist auch ein probates Mittel gegen Schweißfüsse.
- 5. Gehen Sie die ersten Wochen** auf weichem Untergrund. Geht das schmerzfrei, spricht langfristig ein Barfussgehen auf Asphalt oder im Gebirge nichts entgegen.
- 6. Die abgestorbenen Zellen der Hornhaut** laufen sich durchs Barfussgehen eher ab. Bereits nach wenigen Wochen bekommt man eine strapazierfähige Lederhaut.
- 7. Die natürliche Laufbewegung** beginnt flach auf dem Fussballen, die Ferse senkt sich kurz bis auf den Boden ab. Wenn die Haltung stimmt, sollten die Füße direkt unter dem Körperschwerpunkt auftreten. Kopf und Brust bleiben aufrecht. Die Beine sind stets leicht gebeugt und unterstützen somit den natürlichen Federmechanismus des Körpers. Der Lauf soll leicht und federnd sein. Es wird mit kurzen Schritten und einer möglichst hohen Schrittfolge gelaufen. Vor allem aber gilt: locker bleiben!
- 8. Falls Sie orthopädische Probleme haben,** sollten Sie abklären, wie sich Barfusslaufen darauf auswirkt. Nicht für jeden ist Barfusslaufen ohne Einschränkung geeignet. Bei Diabetes, Arthrose des Grosszehengrundgelenks oder stark deformierten Füßen wird eher vom Barfusslaufen abgeraten.

«Wir sind genetisch angelegte Ballengänger.»



hungsriten das Gebot, die Erde nicht mit der Ferse zu berühren. Weiter ist der unmittelbar nach der Geburt geprüfte Schreitreflex von Neugeborenen eine ausdrücklich ballenbetonte Bewegung. Und auch wenn wir später laufen lernen, sind wir zuerst Ballengänger. Doch dann wird das Kind in Schuhe gezwängt. Und weil es ein «durch und durch nachahmendes Wesen» ist (Rudolf Steiner), hat es den Fersengang der Erwachsenen bald adaptiert. Im Reich der Tiere ist der Bär übrigens der einzige echte Sohlen- respektive Fersengänger.

Leben auf freiem Fuss

Er habe seine Gangart nicht bewusst verändert, betont Oelting. «Das ist mit dem Barfussgehen automatisch gekommen.» Seit sechs Jahren ist er in der Freizeit fast

nur noch «unten ohne» unterwegs, auch im Winter. Dass einige Leute schräg schauen, ist ihm mittlerweile egal. Oelting lässt sich nicht mehr von spiessigen Konventionen – wie er sagt – einengen. Zweifel hat er zugunsten eines körperlichen und psychischen Wohlfühls verworfen. Die Knie- und Rückenschmerzen sind weg, auch krank ist er fast nie. Oelting schreibt all dies dem Barfusslaufen zu.

Untersuchungen bestätigen diverse positive Aspekte des Barfusslaufens. So veröffentlichte 2010 die Harvard University eine Studie, die belegt, dass Barfusslaufen die Muskulatur kräftigt, Gelenke und Knochen schont, Energie spart und



Inserat



Auch im bewährten Glas als Pulver und im praktischen Spender erhältlich.

Streut sich wie Zucker. Hat aber keine Kalorien.

Das neue, kalorienfreie SteviaSweet Crystal sieht aus wie Zucker, lässt sich genauso einfach dosieren und ist erst noch doppelt so ergiebig. Es eignet sich hervorragend für das kalorienarme Kochen und Backen oder das Süßen von Getränken. Die in SteviaSweet enthaltenen Süsstoffe Steviolglykoside werden in einem aufwändigen Verfahren aus den Blättern der Stevia-Pflanze gewonnen. SteviaSweet enthält keine unverarbeiteten Teile der Stevia-Pflanze. Probieren Sie es aus und versüßen Sie Ihren Tag ohne Kalorien.



Leserangebot Barfusschuhe

Bis zu
24%
Rabatt

Barfuss laufen weckt alle Sinne und verhilft zu einem natürlichen Gang. **Vivobarefoot** widmet sich seit 10 Jahren ausschliesslich dem Barfusslaufen und entwickelt Schuhe für maximalen Schutz bei maximaler Sinneswahrnehmung.



Neo Trail

Ideal für Bewegung (Rennen, Joggen, Wandern) im Gelände.

- Sohle: 2,5 mm, 4 mm mit Noppen
- Obermaterial: wasserabweisendes, atmungsaktives Mesh
- Farben: Olivgrün und Grau/Pink
- Preis: CHF 129.– statt CHF 165.–



Legacy

Ein Freizeit- und Büroschuh, der auch für Wanderungen geeignet ist.

- Sohle: 4mm
- Obermaterial: Vollleder
- Farben: Braun, Schwarz
- Preis: CHF 139.– statt CHF 179.–



Mary Jane

Luftiger Sommer-, Freizeit- und Hausschuh für Damen.

- Sohle: 4,5 mm
- Obermaterial: Leder (Schwarz) und Leinen (Grau/Mint)
- Preis: CHF 114.– statt CHF 145.– (Leder) CHF 97.50 statt CHF 125.– (Leinen)



Ra

Klassischer Schnürschuh für den stilbewussten Mann – in Büro und Alltag.

- Sohle: 3 mm
- Obermaterial: pflanzlich gegerbtes Leder
- Farbe: Schwarz
- Preis: CHF 129.– statt CHF 170.–



→ **Schnell bestellen und profitieren!** Per Mail: service@proimport.ch Telefon 026 919 44 44 oder einfach Coupon einsenden!

Ja, ich möchte profitieren und bestelle:

Bitte wählen Sie Ihr Modell eine halbe bis eine ganze Nummer grösser, damit sich die Zehen bei jedem Schritt natürlich spreizen können.

_____ Paar(e) **Neo Trail**, für Fr. 129.– statt Fr. 165.–
 Farbe Grau/Pink (Grössen 36–41), gewünschte Grösse _____
 Farbe Olivgrün (Grössen 41–46), gewünschte Grösse _____

_____ Paar(e) **Legacy**, für Fr. 139.– statt Fr. 179.–
 Farbe Braun (Grössen 36–45), gewünschte Grösse _____
 Farbe Schwarz (Grössen 35–48), gewünschte Grösse _____

_____ Paare(e) **Mary Jane**, für Fr. 114.– statt Fr. 145.– (Leder) und Fr. 97.50 statt Fr. 125.– (Leinen)
 Leder Schwarz (Grössen 36–41), gewünschte Grösse _____
 Leinen Grau/Mint (Grössen 36–41), gewünschte Grösse _____

_____ Paare(e) **Ra**, für Fr. 129.– statt Fr. 170.–
 Farbe Schwarz (Grössen 41–47), gewünschte Grösse _____

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefonnummer _____

Datum und Unterschrift _____

Coupon einsenden an:

Pro Import Castella SA, «natürlich»-Leserangebot, Postfach 241, 1630 Bulle 1

Angebot gültig bis 30. September 2013, solange Vorrat. Alle Preise verstehen sich inklusive MwSt., zuzüglich Fr. 8.– Verpackung und Porto.

Rückgaberecht: Für alle ungebrauchten Artikel garantieren wir ein 14-tägiges Rückgaberecht nach Erhalt der Ware. Sollte die Ware bei der Rücksendung (in der Originalschachtel) Spuren von Benutzung oder Beschädigung aufweisen, behalten wir uns das Recht vor, Ersatzansprüche geltend zu machen.

die Lauftechnik verbessert. Sogar das Verletzungsrisiko sei beim Barfussgang kleiner. Andere Studien berichten, dass Barfusslaufen bei Kopfschmerzen und Krampfadern helfen kann. Es regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung im ganzen Körper, die Schleimhäute in Nase und Rachen werden besser durchblutet; das schützt vor Erkältungen. Ganz nebenbei wird die Koordination von Sinneswahrnehmung und Bewegung geschult und der Gleichgewichtssinn gefördert.

Gratis-Fussmassage

Für Kinder ist Barfusslaufen essenziell. Häufiges Barfusslaufen ermöglicht die gesunde Entwicklung des Fussgewölbes. Zu steife und zu kleine Schuhe hingegen sind verheerend, da Kinderfüsse leicht formbar sind. Eine indische Studie kam zu Schluss, dass Kinder, die viel barfuss gehen, als Erwachsene kaum Probleme mit den Füßen haben. 98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen auf die Welt. Aber 60 Prozent der Erwachsenen haben sogenannte Problemfüsse.

Füsse mit Fehlstellungen können zu Fehlhaltungen mit Folgeschäden am ganzen Körper führen. Umgekehrt lassen sich zahlreiche Beschwerden über die Füße günstig beeinflussen. Bei der Fussreflexzonenmassage wird sogar eine Verbindung zu sämtlichen Organen hergestellt. Beim Barfusslaufen werden die Reflexzonen automatisch und kostenlos massiert. Und auch beim Kneippen, wo man im Ballengang durch das Wasser stackt, erzielt man diesen Effekt. Pfarrer Sebastian Kneipp empfahl das Barfussgehen zur Abhärtung: «Es gewöhnt unsere Natur am meisten an die Erde. Dabei wird das Blut nach unten geleitet, der Blutumlauf geregelt und die Füße gekräftigt.»

Barfussgehen macht glücklich

Könnten diese positiven Einflüsse am direkten Kontakt unseres Körpers mit dem Erdboden liegen? So sieht das zumindest Clinton Ober, der Entdecker des Earthing. In seinem Buch beschreibt der Amerika-



«Um Frieden jedoch finden zu können, musst du dir jedes einzelnen Schrittes bewusst sein. Dein Schritt ist deine wichtigste Aktivität. Er entscheidet alles.»

Thich Nhat Hanh, buddhistischer Lehrer

ner, wie durch den direkten Hautkontakt zum Erdboden das elektrische Energieniveau des Körpers jenem der Erdoberfläche angeglichen wird. Earthing stelle so das natürliche elektrische Gleichgewicht wieder her, was Herz-Kreislauf-System, Atmung und Verdauungstrakt reguliere und das Immunsystem stärke. Ober empfiehlt, sich täglich mindestens 30 Minuten zu erden, zum Beispiel indem man barfuss durch feuchtes Gras streift.

Ob es an der Erdung liegt oder andere Gründe hat – Barfussgehen in freier Natur tut einfach gut. Über die nackte Fusssohle mit ihren über 1500 Nerven wird eine Vielzahl von sensorischen Reizen aufgenommen und an das Gehirn weitergeleitet – so hat sich die Menschheit über Jahrtausende entwickelt. Es kommt also nicht von ungefähr, dass jener Bereich im sensorischen Cortex unseres Gehirns besonders gross ist, der für die Verarbeitung der Sinneswahrnehmung unserer Fusssohlen und Zehen zuständig ist. Mit jedem Schritt baren Fusses schüttet das Gehirn Hormone aus, die unsere Stimmung heben.

Womöglich trägt die Art des Ganges wesentlich dazu bei.

Der Ballengang spielt übrigens bei Ballett und Tanz, beim Sprinten und Boxen eine wichtige Rolle. Und Rückwärtsgehen, Treppensteigen, Auf-der-Stelle-Marschieren geht nur über den Ballen. Vieles, was die Balance fordert und Schönheit verschafft, ist Vorderfuss-betont. Ist es da nicht merkwürdig, dass es beim Gehen anders sein soll? ♦

Buchtipps

- ⇒ Peter Greb: «Godo – Mit dem Herzen gehen», Koha Verlag
- ⇒ Katja Kulin: «Barfuss zu mehr Gesundheit und Lebensfreude», Fidibus Verlag
- ⇒ Clinton Ober: «Earthing – Heilendes Erden», VAK Verlag