

«Seit ich regelmässig barfuss gehe, sind meine Knieprobleme verschwunden.»

# Unten ohne ist gesund

Wer die Schuhe öfters mal links liegen lässt, stärkt sein Immunsystem, entlastet die Wirbelsäule und hält seine Füsse gesund.



Unbeschwert:  
Esther Bürgi  
wandert barfuss  
durchs Berner  
Oberland.

**D**ie meisten würden sich an ihrer Stelle nur zaghaft vorwärts bewegen. Esther Bürgi hingegen läuft leichtfüssig den Berg hinauf – ohne Schuhe. «Man hat einen viel besseren Halt als mit Wanderschuhen», sagt die 45-Jährige. Seit drei Jahren wandert Bürgi barfuss über Stock und Stein, diesen Sommer bietet sie zum ersten Mal Barfusswanderungen für jedermann an.

Barfusslaufen ist im Trend. In Internetforen tauschen hunderte Erfahrungen zum Thema aus, der grösste Schweizer

Barfussweg im Appenzell wurde im Mai mit einem Kneipp-Brunnen aufgewertet.

## Gehen wie ein Massai

Auch die Schuhindustrie ist auf den Zug aufgesprungen: Vor einigen Jahren lancierte die Schweizer Firma Swiss Masai den «MBT», Nike zog diesen Frühling mit dem «Free» nach (siehe Box Seite 65). Beides Alltagsschuhe, die das Barfussgehen nachahmen. Das sinnliche Gefühl, wenn Grashalme die Füsse kitzeln, geht zwar verloren. Der Gesundheit

hingegen dienen sie ebenso wie das Gehen unten ohne.

Dass Barfusslaufen gesund ist, hat Esther Bürgi am eigenen Körper erfahren. Sie sei nie mehr erkältet. «Ausserdem hatte ich früher Knieprobleme und öfters Kopfschmerzen. Seit ich von April bis Oktober regelmässig barfuss gehe, sind die Beschwerden verschwunden.» Für die diplomierte Gesundheitsmassseurin ist Barfusslaufen die optimale Gesundheitsprophylaxe, weil dabei die Fussreflexzonen stimuliert werden.

Dies wiederum wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus.

Knie und Rücken profitieren besonders vom Barfusslaufen. In Schuhen werden die Füsse ruhig gestellt. Nackt hingegen können sich die Zehen beugen, der Fuss rollt natürlich ab – das verbessert die Durchblutung.

## Eine Art Krafttraining

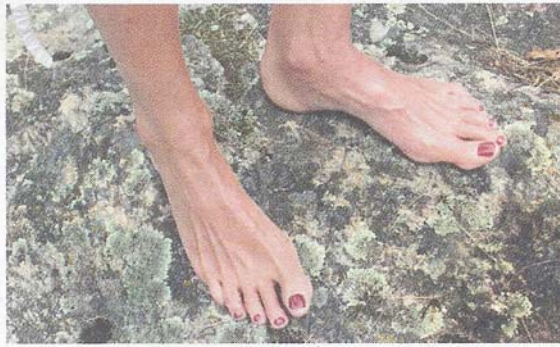
Vor allem auf unebenen Böden wird der Fuss gefordert, muss für Balance sorgen und Schläge abfedern. Muskeln und Sehnen werden gekräftigt. Bar-

fusslaufen ist also ein effektives Krafttraining für den Fuss. Und ein starker Fuss stabilisiert Knie, Hüfte und Rücken.

### Langsam starten

Wer jetzt seiner Gesundheit zuliebe sofort die Schuhe auszieht und losmarschieren will, sollte innehalten. «Zuerst darf man nur wenige Minuten barfuss gehen, später kann man die Zeitspanne ausdehnen. So beugt man Muskelkater und Entzündungen vor. Und die Haut hat Zeit, widerstandsfähiger zu werden.» Zudem empfiehlt Bürgi, anfangs nur über weiches Gras zu spazieren. Ebenfalls wichtig ist die Pflege. Die Füsse sollten regelmässig mit Bädern und Cremes verwöhnt werden. Bürgis Tipp gegen Hornhaut: Füsse mit Olivenöl einreiben, Socken anziehen und über Nacht einwirken lassen.

Um mit Esther Bürgi auf Wanderschaft zu gehen, muss man kein erprobter Barfüsser sein. «Viele sind zunächst unsicher. Die Leute unterschätzen sich und ihre Füsse», sagt Bürgi. Für alle Fälle gehören



Nicht vernachlässigen: Auch Füsse wollen gepflegt werden – zum Beispiel mit Olivenöl.

leichte Schuhe in den Rucksack – und Pflaster. «Bisher hat aber noch keiner eins gebraucht», sagt sie stolz. Das mag daran liegen, dass man als Barfuss-Neuling sanft auftritt. Nicht nur aus Angst vor Verletzungen: «Barfusslaufen ist sinnlich. Feuchtes Moos unter der Sohle, Grashalme zwischen

den Zehen – man wird eins mit der Natur.» Bürgi strahlt übers ganze Gesicht. Und wer sie erzählen hört, möchte am liebsten gleich die Schuhe ausziehen und über die taufrische Wiese rennen.

Text Jeanette Kuster  
Bilder Tomas Wüthrich

• Infos: [www.barfuss.ch](http://www.barfuss.ch), [www.barfusspark.info](http://www.barfusspark.info);  
Esther Bürgi: [www.barfusswandern.ch](http://www.barfusswandern.ch).

### «Barfusslaufen» mit Schuhen

Die Thurgauer Firma **Swiss Masai** brachte 1996 den ersten «Masai-Barfuss-Technologie»-Schuh (MBT) auf den Markt. Sein Geheimnis: Er lässt flache Böden mit Hilfe seiner **runden Sohle** uneben wirken.  
Ab 279 Franken.

• Infos: [www.swissmasai.com](http://www.swissmasai.com)

Den Barfussschuh «**Nike Free**» bezeichnet der Hersteller als «**Trainingsmittel für den Fuss**». Er sollte zuerst nur kurz getragen werden, um Überlastungen zu vermeiden. Ab 160 Franken, erhältlich bei sportXX Dreispitz, Zugerland und Crissier.

• Infos: [www.nikefree.com](http://www.nikefree.com).



## Das sagt der Experte



**Peter Vondal**,  
Podologe  
und Presse-  
verantwortlicher  
des Schweizerischen  
Podologen-  
Verbandes

### Peter Vondal, sollen wir unsere Schuhe in die Ecke stellen und nur noch barfuss gehen?

Wenn wir immer auf natürlichem Boden laufen würden, wäre das keine schlechte Idee. So würden unsere Füsse endlich wieder mal gefordert und trainiert. Aber auf dem harten Asphalt schützen und entlasten Schuhe die Füsse.

### Was nützen einem denn durchtrainierte Füsse?

Eine starke Fussmuskulatur entlastet Bänder und Gelenke, gleichzeitig verbessert sich die Balance.

Bandscheiben und Knie profitieren ebenfalls vom Barfussgehen, weil man den Fuss natürlich abrollt, behutsamer auftritt und so Stösse abdämpft.

### Die meisten müssen im Alltag Schuhe tragen. Bringt es etwas, zu Hause barfuss zu gehen?

Das ist sicher besser als gar nichts. Allerdings muss der Fuss auf harten Böden nicht gerade viel arbeiten.

### Welcher Untergrund wäre ideal?

Rasen, Waldboden, Sand – je unebener, desto intensiver das Training. Aber wer nicht ans

Barfusslaufen gewöhnt ist, sollte die Sache langsam angehen.

### Warum?

Man kann Muskelkater bekommen, manchmal entzündet sich der Fuss nach einer Überlastung sogar. Im Sommer habe ich oft Patienten, die in den Ferien jeden Tag barfuss durch den Sand spaziert sind und mit einer Fussballentzündung nach Hause kommen.

### So genannte Barfuss-Turnschuhe sollen solchen Problemen vorbeugen. Was halten Sie davon?

Ich finde die Idee gut. Gerade für Leute, die sich in der Stadt bewegen, sind Barfusschuhe eine gute Alternative.

Infos: [www.podologen.ch](http://www.podologen.ch)