

Bloß befreite Füße

Unsere Füße fristen ein hartes Leben in Schuhen. Jetzt gibt es die sommerliche Chance zum Barfußgehen. Das tut dem ganzen Körper gut. Deshalb macht die Industrie Schuhe, die den Füßen Wiese vorgaukeln.

Thomas Rottenberg

In der Theorie ist die Sache simpel. Und großartig: Barfuß zu laufen, sind sich Experten einig, ist gut. Gut für den Fuß, gut für die Beine, gut für Kreislauf, Durchblutung, Stoffwechsel, Balancegefühl und die Aktivierung von sonst nie oder kaum benutzten Muskelgruppen. Kurz: Ohne Schuhe zu laufen ist gut für den ganzen menschlichen Organismus. Damit nicht genug: Weil der Mensch barfuß in eine andere Beziehung zum Boden tritt, erlebt er die Umwelt anders. Und damit, sagen auch Orthopäden und Laufexperten, die kein bisschen esoterisch angehaucht sind, wird Barfußlaufen zu einem quasi ganzheitlichen Erlebnis für Geist und Körper. So weit die Theorie.

Blöderweise kann die Praxis mit dieser Theorie kaum Schritt halten. Barfuß auf dem Asphalt? Davon warnen Trainer und Ärzte vehement. Barfuß auf Schotter? Autsch! Auf Wald- oder Feldwegen? Wurzeln, Äste, Steine werden die Freude am befreiten Fuß schmälern. Und in Blumenwiesen summen Bienen ...

Natürlich lässt sich eine weiche Unterlage improvisieren: Bei einem Thermenurlaub in Stegersbach sah der Wiener Systemtechniker Gernot Bauer einen Jogger, der knapp neben den Wegen auf den Golfplätzen lief. Bauer kopierte den Fremden umgehend: „Ein weicher Teppich, ohne böse Überraschungen“, beschreibt er diese Laufunterlage. „Anfangs ist das ein

ungewohntes Gefühl, aber nach drei-, vierhundert Metern kam es mir vor, als würden meine Zehen weiter auseinandergehen. Es war, als würden meine Füße aufwachen.“ Und die Golfer? „Alle haben geschaut, aber keiner hat sich beschwert. Ich bin ja nicht quer über den Platz gelaufen.“

Das Gefühl des „Aufwachens“, erklärt der Wiener Sportorthopäde Karl-Heinz Kristen, kommt nicht von ungefähr: „Beim Barfußlaufen wird der Fuß breiter – und er wird in einer Weise aktiviert, die er sonst kaum je erlebt.“ Jeder Fuß hat 28 Knochen und acht Steuermuskeln, jede Zehe hat jeweils acht kleine Steuermuskeln. Dazu kommen 214 Bänder. „Im Gehirn nimmt die Steuerung des Fußes fast so viel Raum ein wie die der Hand. Aber dadurch, dass wir die Füße ständig in Schuhe stecken, wird ein Großteil dieser Muskeln kaum je wirklich aktiv.“

Thermometer an der Sohle

Darüber hinaus, so Kristen, erfülle der Fuß noch andere Funktionen – wenn man ihn nur ließe: Die Temperaturregelung des Körpers funktioniert über die Fußsohlen. Nicht bloß, weil ein großer Teil der Schweißdrüsen (90.000 pro Fuß) hier zu finden ist, sondern auch, weil der Körper Umgebungstemperaturen sehr stark über den Fuß wahrnimmt. Hinzu kommt, dass der Fuß in der Massage als Äquivalent des Körper verstanden wird: Jedes Organ und jeder Körperteil hat seinen Punkt, der etwa in der Fußreflexzonenmassage behandelt wird.

Für Kristen ist klar: Jede „Befreiung“ des Fußes aus dem „Gefängnis“ Schuh, kurzes Barfuß-(oder Socken-)gehen, und alle kleinen, bewussten Bewegungen oder Greifversuche mit den Zehen sind zu begrüßen – und „echtes“ Barfuß-Spazierengehen oder -laufen wäre ein Hit. Wäre. Denn die Untergründe und die anezogene Empfindlichkeit der Fußsohle sind eine Realität. Doch der versucht die

Schuhindustrie Paroli zu bieten: 2004 brachte Nike den ersten Barfuß-Laufschuh auf den Massenmarkt.

Simulierte Freiheit

„Wenn schon nicht barfuß, dann so barfuß wie möglich“ lautet das Motto. Doch im Unterschied zu anderen Barfuß-Schuhen – etwa dem „Fivefingers“ Zehenschuh von Vibram – wollte man dem Fuß nicht bloß eine widerstandsfähigere Sohle anschnallen, sondern einen Laufschuh bauen, der „die Wiese im Schuh simuliert – und das auf möglichst jeder Unterlage“, erklärt Philip Simsons von Nike Österreich. Die Sohle von Nikes „Free“ ist stark segmentiert und dämpft

den Aufprall der Ferse. Vor allem die große Zehe leistet plötzlich Arbeit, die sie in „echten“ Laufschuhen nie leistet: Dass man sich vor der Erfindung des Schuhs vornehmlich über diese eine Zehe abdrückte, weiß kaum ein Hobbyläufer – und auch der Fuß muss diese Form erst wieder lernen. Und „Lernen“, erklärt die neuseeländische Lauftrainer-Legende Arthur Lydiard, kommt der Idee des Barfuß-

schuhs recht nahe: „Du unterstützt einen Bereich – und er wird schwach. Wenn du gezielt trainierst, wird er stärker.“

Freilich ist Lernen ein Prozess. Darum empfiehlt Sportmediziner Gert-Peter Brüggemann – einer der Entwickler des „Free“ – von der Sporthochschule in Köln solche Schuhe nur „als Ergänzung“: „Die herkömmlichen Laufschuhe sind weiterhin notwendig, damit es nicht zu Überbelastungen kommt.“

Oder aber man geht das Barfußgehen „piano“ an. Die Fußmuskulatur wird auch beim Gehen in solchen Schuhen wachgeküsst. Manche Menschen haben sogar einen Muskelkater, das letzte Mal Barfußlaufen ist meist lange her.