

Fast barfuß gehen

# Wie ein Handschuh für den Fuß

**Alternative** für Füße, die dem Barfußgehen entwöhnt sind: In den neuartigen „Fivefinger“-Schuhen sind Fußsohlen und Zehen vor spitzen Steinen geschützt. Trotzdem ist der Boden durch die dünne Spezialsohle spürbar. Der Effekt ist ähnlich wie beim Barfußgehen: Die feine Fußmuskulatur und Nervenenden, die in normalen Schuhen verkümmern, werden trainiert



INGRID TEUFL

**Barfuß gehen ist gesund, wird aber vernachlässigt. Auch mit Spezialschuhen lässt sich die Natur neu erspüren.**

VON INGRID TEUFL

Das die Zehen, die sonst so problemlos auch in schmalstes Schuhwerk rutschen, derart widerspenstig sein können, ist eine echte Hürde: Beim ersten Versuch, die neuartigen „Fivefinger“-Schuhe anzuziehen, braucht man definitiv Zeit.

Da landet die kleine Zehe zum Beispiel mehrmals nicht im für sie vorgesehenen „Fach“ sondern will unbedingt ins vorletzte. Was heißt: Zurück an den Start. „Es wird mit jedem Mal besser“, beruhigt Ferdinand Bauernhofer, bei dem das Anziehen der „Zehenschuhe“ kinderleicht wirkt.

Kein Wunder, der Kü-

chenchef des Hotels Hochschober auf der Turracher Höhe nutzt die „Fivefingers“ seit einem Jahr, geht damit sogar Bergtouren und führt Hotelgäste. „Nie war ich Boden und Wurzeln dabei so nah wie mit den Fivefingers.“

Barfuß-Feeling – und trotzdem eine dünne Schutzschicht für unsere im

urbanen Alltag empfindlich gewordenen Fußsohlen: Das verspricht der Hersteller dieser Spezialschuhe. „Das Tragen in der Natur animiert automatisch zu natürlichen Bewegungen“, heißt es bei der Firma Vibram in Deutschland. Tast- und Fühlsinn der Füße werde ebenso gefördert wie die feine Muskulatur, Balance und

Durchblutung. „Der Barfußschuh ist ein idealer Ausgleich für einen Alltag in normalen Schuhen.“ Tatsächlich nimmt man seine Füße anders wahr als in normalem Schuhwerk. Auch jede kleine Unebenheit, die Weichheit eines Wiesenbodens oder die Rinde eines am Boden liegenden Baumstammes spürt man. Das Unbehagen, im Gras auf nicht sichtbare spitze Steine oder Bienen zu treten, fällt weg. Schon mehrmals wöchentlich einige Minuten auf natürlichem Untergrund damit zu gehen, trainiere die Fußmuskulatur, so die Hersteller.

Regelmäßiges Barfußgehen macht aber Sinn – auch für Erwachsene – und hat eine wichtige Funktion für den gesamten Körper. „Unser Körper braucht Reize, um zu lernen. Beim Barfußgehen hole ich mir aus dem Untergrund Stimulationen, die eine Wirkungskette auslösen. Ein Fuß ist ein hochkompliziertes System.“

Die Wurzel häufiger Probleme wie Platt- oder Spreizfüße sieht der Experte in mangelndem Barfußgehen von Kindheit an. „Das sollte man mehr forcieren. Kinder kommen heute kaum mehr in die Natur. Ihnen fehlt

die nötige Stimulation durch unebene Böden, damit die Fußmuskulatur lernt. Wenn etwa die Muskulatur des Gewölbes nicht stabilisiert wird, muss es später mit Einlagen gestützt werden.“

**INTERNET**  
www.fusszentrum.at

Wanderführer Bauernhofer



HOTEL HOCHSCHOBBER

## Info: Wo man die Zehenschuhe findet

**Der Fuß** Er ist ein hochkomplexes System aus 26 Knochen und zahlreichen feinsten Muskeln. Unzählige Nerven enden in unserer Fußsohle. Sie ist eng mit dem Gehirn verbunden. Durch das ständige Tragen von Schuhen verkümmert die Fähigkeit, Reize wahrzunehmen.

**Der Schuh** besitzt eine spezielle Sohle, die sich der Fußform exakt anpasst, feine Rillen sorgen für Halt. Es gibt mehrere Modelle (flach bis knöchelhoch), die ab 90 € kosten. Eine Händlerliste gibt es unter [www.fivefingers.at](http://www.fivefingers.at)



**Orthopäde** Trnka: „Eher ein Modegag“

**Stimulation** Der Wiener Orthopäde und Fuß-Spezialist Doz. Hans-Jörg Trnka hält Produkte wie die Fivefingers zwar „eher für einen Modegag“, sie können aber als Schutz für verwöhnte Füße genutzt werden.

## 100-Jährige: Schwachstelle Wirbelsäule

**Steigende Lebenserwartung** – 100 Jahre alt zu werden ist für den Körper kein Problem – die Schwachstelle seien allerdings die Wirbelsäule und die Gelenke. Darauf macht jetzt Prim. Alfred Pschill, Facharzt für Physikalische Medizin und Leiter der Gesundheitsschulen „Hildegard von Bingen“ in Wien und Wiener Neustadt, aufmerksam: „Dem Geburtenjahrgang 2007 wird bereits eine solche hohe Lebenserwartung bescheinigt. Herz, Lunge, das Verdauungssystem und andere lebenswichtige Organe können diese sogar noch übertreffen. Beim Bewegungsapparat hingegen setzen erste Abbauprozesse bereits im Alter von 30 Jahren ein.“

**Prophylaxe** „Vorbeugende Behandlungen zur Gesunderhaltung des Stützapparates gewinnen deshalb an Bedeutung“, sagt Thomas Palfalvi von der Wiener Hildegard-von-Bingen-Schule: „Deshalb gibt es auch einen stei-



STEPHAN BOROVICZENTY

**Pschill:** Heilmassagen helfen

genden Bedarf an Therapeuten wie medizinischen Masseuren.“

Pschill: „Die Physikalische Medizin zielt darauf ab, schmerzhafte Muskelverhärtungen zu lösen. Sie kann den Abbau der wichtigen Gelenksknorpel reduzieren. Auch Heilmassagen und hydrotherapeutische Verfahren wie die Kneipp-Güsse tragen dazu bei, teure Operationen zu vermeiden.“

**INTERNET**  
www.bingen.at  
Die nächste einjährige Ausbildung zum Medizinischen Masseur startet in Wien am 28. 9. und in Wr. Neustadt am 14. 9. Informationen unter ☎ 01/522 98 40.

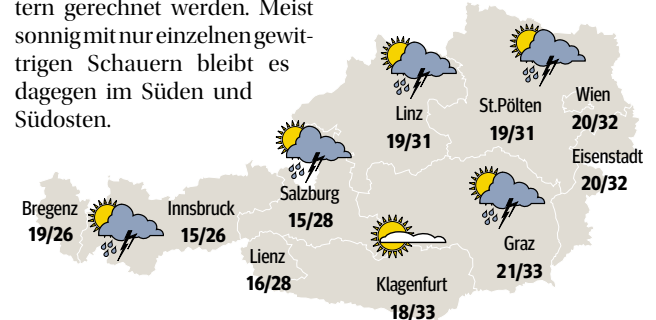
## W E T T E R

### Eine Gewitterfront überquert das Land

**Wetterlage:** Eine Störung mit zahlreichen Gewittern bringt nur vorübergehend ein wenig Abkühlung.

**Aussichten:** Bereits am Vormittag kündigen sich im Westen Regenschauer und Gewitter an. Am Nachmittag muss dann von Salzburg ostwärts und am Abend auch im Osten mit teils heftigen Gewittern gerechnet werden. Meist sonnig mit nur einzelnen gewitterigen Schauern bleibt es dagegen im Süden und Südosten.

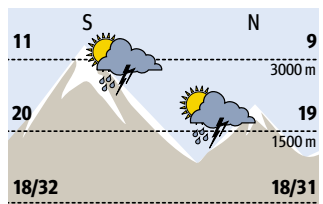
**Vorschau auf Donnerstag:** Vor allem im Burgenland und im Wiener Becken halten sich letzte Restwolken bis in den Vormittag hinein, ziehen aber dann nach Osten ab und machen der Sonne Platz. Im übrigen Österreich herrscht sonniges Wetter mit ein paar Quellwolken im Bergland.



### Biowetter

In Tirol und Vorarlberg herrscht bereits vom Vormittag an Störungseinfluss, der sich im Lauf des Tages auf ganz Österreich ausdehnt. Viele Menschen reagieren darauf mit Kreislaufirritationen, Kopfschmerzen und Migräne. Zudem sind zahlreiche Menschen schlecht gelaunt und leicht reizbar.

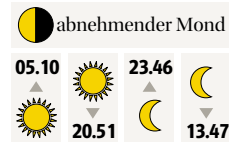
### Bergwetter



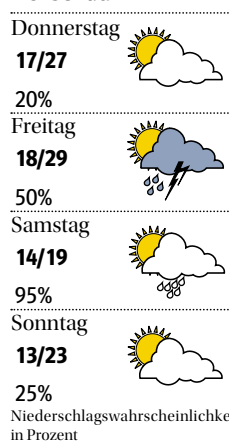
Die zunehmende Gewittergefahr im Gebirge lässt bei Bergtouren zu Vorsicht raten.

### Sonne / Mond

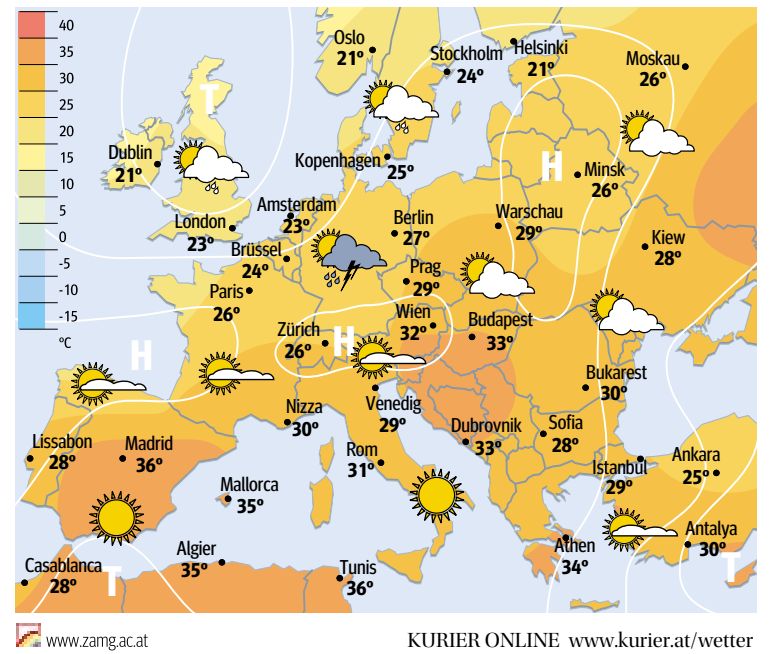
Bezugsort Wien (Salzburg ca. +14, Bregenz ca. +28 Minuten)



### Vorschau



### Europa



www.zamg.ac.at