

Artikel im Westfälischen Anzeiger vom 30.04.2004

(Der Artikel wurde aus persönlichen Gründen leicht abgeändert)



...und gesund ist es auch

PRIVAT Burkhard Reinberg ist bei Spaziergängen meistens ohne Schuhe und Strümpfe unterwegs. Großes Barfußtreffen geplant

HAMM • Dass sein ungewöhnlicher Auftritt Sprüche provoziert, daran hat sich Burkhard Reinberg schon gewöhnt. Schließlich sieht man nicht jeden Tag jemanden barfuß durch die Innenstadt oder das Allee-Center gehen.

Reinberg, von Beruf Polizeibeamter, hat ein ungewöhnliches Hobby: Das Barfußgehen. Für sich entdeckt hat er das Laufen ohne Schuhe und Strümpfe vor fünf Jahren. Damals kämpfte der 38-Jährige gegen starke Rückenprobleme an. Er konsultierte Ärzte, probierte einiges aus, bis ihm schließlich ein Orthopäde riet: "Probieren Sie es mal mit Barfußlaufen."

Und Reinberg probierte. Zunächst im eigenen Haus und Garten, dann wagte er sich weiter hinaus. Ging mit seinem Hund barfuß im Wald spazieren. An die ersten Ausflüge auf bloßen Sohlen kann er sich noch gut erinnern. "Ich hatte richtig Muskelkater. Denn man belastet den Fuß und die Beine auf ganz andere Weise." Trotzdem kam der Polizist auf den Geschmack. Seine Beschwerden besserten sich. Dann kam das Staunen: "Wenn man über einen Waldweg geht, dann spürt man den Boden, auf den die Sonne geschienen hat, ganz anders und das Moos fühlt sich unter den bloßen Füßen toll an", ist Reinberg von seinen Waldgängen mit Hund Sheela jedesmal aufs Neue begeistert. Reinberg sieht und fühlt die Welt mit den Füßen.

Bei Reinberg wurde aus einer Heilmethode ein Hobby. "Ich habe im Internet nach weiteren Informationen gesucht und bin schnell fündig geworden. Auf manche Barfuss-Seiten im Netz gibt es 700 bis 800 Zugriffe pro Tag", ist er überzeugt, dass der Trend immer mehr Menschen erfasst.

Heute ist er begeisterter Wanderer ohne Schuhe. "Man bekommt ein anderes Verhältnis zu seinen Füßen", beschreibt er die Wandlung. "Viele sagen, Füße stinken, Füße sind eklig. Das stimmt alles nicht. Man muss sie nur richtig pflegen."

Schneeballschlachten, Wandern, Einkaufen. All das macht der Polizist ohne Schuhe und genießt es. Seit fünf Jahren habe er keine Erkältung mehr gehabt, ist er vom Gesundheitsaspekt seines Hobbys überzeugt. Im Dienst trägt er selbstverständlich etwas an den Füßen. "Und wenn ich an Orten bin, wo es unangemessen erscheint, trage ich natürlich auch Schuhe", versichert er. Vor den Kopf stoßen, wolle er niemanden. "Aber sobald ich zuhause bin, ziehe ich die Schuhe aus."

Ein wenig Missionar ist Reinberg auch: So hat er eine eigene Internetseite zum Thema ins Netz gestellt (<http://www.barfuss-trend.de>), versucht, eine Interessengemeinschaft in Hamm zu gründen und organisiert das erste Barfußertreffen in Hamm. Dem Maxipark hat er vorgeschlagen, einen Barfußpfad einzurichten.

Am 15. und 16. Mai soll das Barfußtreffen stattfinden. Los geht es am Samstag ab etwa 14 Uhr mit einer Wanderung, anschließend gibt es in Reinbergs Garten einen gemütlichen Abend. Am Sonntag wollen die Barfüßler den Maxipark besuchen. Auch Hammer Freunde des nackten Fußes können sich an diesem Treffen gerne beteiligen. Bisher hätten sich ungefähr 20 Leute bei ihm angemeldet, sagt der Polizist. In Hundehaufen tritt Reinberg übrigens nie: "Man guckt doch eher hin, wo man seine Füße absetzt, das verhindert einiges", weiß er. • **amb**

[30.04.2004]