



Markus Hauschild

Herr Reinberg, ich habe selbst eine 300 Kilometer lange Lesetournee barfuß absolviert. Für mich ist es eine extreme Selbsterfahrung und eine außergewöhnliche Werbemaßnahme gleichermaßen. Sie gehen noch einen Schritt weiter und sagen: Jeder sollte auch im Alltag auf die Schuhe verzichten.

Burkhard Reinberg: Keiner muss 300 Kilometer weit laufen und sicher nicht auf Asphalt, aber es gibt gute Gründe. Barfußlaufen erdet, fühlt sich gut an und ist in jeder Hinsicht gesund.

Warum?

Es regt das Herz-Kreislauf-System an, die Durchblutung wird gefördert und der Blutdruck ausgeglichen. Bandscheibenvorfällen und Fehlstellungen der Wirbelsäule wird effizient vorgebeugt. Mir selbst hat mein Arzt wegen Rückenproblemen damals das Barfußlaufen empfohlen. Die ganze Haltung korrigiert sich von selbst, Muskeln, Bänder und Gelenke werden endlich wieder so gefordert, wie die Natur es sich gedacht hat.

Auf Ihrer Homepage schreiben Sie, unsere Füße seien lebenslang in der „Zivilisationserrungenschaft Schuh“ gefangen. Das klingt ein bisschen esoterisch. Wenn es esoterisch ist, beim Barfußlaufen auf gutem Waldboden alle Last von sich fallen und Struktur- und Temperaturunterschiede des Bodens wieder zu spüren, bin ich esoterisch. Die anderen Beweggründe sind jedoch belegte Orthopädie.

Dann müssen Sie es mir kurz erklären: Warum genau hilft das Barfußlaufen der Haltung?

Barfuß stimmen sich Füße und Wirbelsäule tatsächlich automatisch aufeinander ab, es ist ein geniales natürliches Stoßdämpfersystem. Sie werden sehen, dass Sie auf baren Füßen selbst auf weiten Strecken rein konditionell viel weniger ermüden als mit Schuhen.

Was ist falsch an den Schuhen?

Schuhe verhindern die geniale evolutionäre Leistung unseres aufrechten Ganges, einerseits abzufedern und andererseits den Körper so einzustellen, dass er dabei stabil bleibt. Sie treiben einen Keil zwischen die Hautsinne der Füße und der präzisen Reaktion des Nervensystems und blockieren so die natürliche Abfederung. Der Körper spürt jede Aufsatzbewegung des Fußes wie einen Stoß, besonders mit Absätzen, der idiotischsten aller Erfindungen.

Am Ende ist also der Rücken fit. Aber was ist mit den Fußsohlen?

Burkhard Reinberg plädiert für das Barfußlaufen

Kein Problem, wenn Sie nicht gerade einen ganzen Tag über Rummelplätze ohne Glaspfand laufen. Gegen die meisten denkbaren Untergründe härtet sich der Fuß schnell ab. Eine Ärztin aus Düsseldorf läuft Marathon mit nackten Füßen, und mittlerweile werden ganze Bergwanderungen ohne Schuhe veranstaltet. Nebenher hat die temporäre Kälte einen Effekt, den man von den Wechselbädern der Kneipp-Kuren kennt. Hinzu kommt, dass die tatsächlich vorhandenen kleinen Gefahren des Weges Ihre Aufmerksamkeit trainieren. Wer barfuß unterwegs ist, sieht seine Umwelt mit wacheren Augen. Und die Umwelt sieht die dreckigen Füße des Barfußläufers. Ist es nicht auch bloße Provokation, wenn Barfußläufer mit schwarzen Füßen in einen Rasthof latschen, um sich dann über den Rauswurf zu empören.

(lacht) Das gibt es in der Tat. Ich persönlich habe kein Problem damit, in solchen Momenten Sandalen überzustreifen und das Hausrecht meines Gastgebers zu akzeptieren. Trotzdem schmunzle ich innerlich über die Geschäftsführer, die meinen Fuß für unhygienisch halten, während eine Minute später ein Bauarbeiter mit drei Zentimeter tiefen Rillen in der Sohle herein spaziert, aus denen der Matsch fällt. Draußen hängt die Reaktion der anderen stark davon ab, wie ich selbst den Menschen begegne. Ich ernte zwar Blicke, aber nur ganz selten gehässige.

Angenommen, ich will fortan alles barfuß machen. Was ist dann mit dem Autofahren?

Das ist im Prinzip nicht verboten. Das Gesetz verlangt „geeignetes Schuhwerk“, definiert aber nicht, was das ist. Es geht dabei um Kontrolle, und ein schmieriger Gummistiefel oder Schuhe mit hohem Absatz bieten weniger Kontrolle als der blanke Fuß. Ein Präzedenzfall, bei dem der Barfußfahrer nicht an dem Unfall Schuld war, ignorierte seine blanken Füße völlig. Nur wer einen Unfall verursacht, weil er vom Pedal abrutscht, kriegt Ärger. Ob das mit oder ohne Schuhe geschieht, ist egal.

Wie und wo fange ich den am besten an, wenn ich mich im barfuß laufen üben möchte?

Überall im Land gibt es mittlerweile Barfußparks, die gezielt angelegt wurden, um das Erlebnis auf verschiedenen Böden zu haben. Besuchen Sie diese, besonders mit Ihren Kindern. Lassen Sie die Schuhe im Haus weg, im Garten, beim Spaziergang, dann so oft es geht. Es geht nicht um Rebellion oder Esoterik, sondern darum, sich selbst auf die einfachste Art etwas erstaunlich Gutes zu tun.

Oliver Uschmann

Burkhard Reinberg ist hauptberuflich Polizeibeamter und Betreiber der umfangreichen Webseite www.barfuss-trend.de. Er organisiert Barfußwanderungen oder besucht Kindergärten und Schulen mit einem mobil errichteten Barfußparcours.