

PRISMA-EXTRA GESUND + FIT

Tut gar nicht weh“, kräht Jan (9), als er mit nackten Füßen auf dem Schienenstrang balanciert. Die kleine Hanna (6) traut sich jetzt auch: „Hui, wie das kitzelt“, strahlt sie. Zusammen mit ihren Eltern besuchen die Geschwister den Barfußpfad Dannenwalde. „Den ersten mit Gleisanschluss“, lächelt Initiator Bernd Herzog-Schlagk vom bundesweiten Lobbyverband „Fuss e. V.“

Ein eigens montierter Schienenabschnitt auf dem Bahnhofsvorplatz der Kleinstadt bildet den Auftakt zum Barfußpfad. Weiter geht's über die

Bad Wünnenberg, Emmerich, Havixbeck, Lienen und Neuss. Sie sind mehrere Kilometer lang und wollen unsere Sinne für die Natur schärfen. Laufend werden die 26 Knochen und 19 Muskeln des Fußes trainiert, dazu Bänder, Sehnen und Nerven. „Weg mit dem Leder, Freiheit für die Füße“, so könnte der Schlachtruf der Unten-Ohne-Wanderer lauten.

Fast lebenslang sind die Füße in enges Schuhwerk gepfercht. Nur 15 Prozent der Menschen unserer Breiten haben völlig gesunde Füße, die



Zurück zur Natur: Barfußlaufen schenkt uns ein neues Körpergefühl

Die neue Lockerheit ganz ohne Schuhwerk

Auf freiem Fuß

750 Meter lange „Fühlstrecke“: über Holzstäme, feinen märkischen Sand, über Ziegel, Ton und Tannenzapfen. Unterwegs passieren die Barfüßer lehrreich-launige Stationen zum aufrechten Gang, über sagenhafte Einfüßer und historische Fußmaße.

Jetzt hat auch Dannenwalde, 30 Kilometer nördlich von Berlin, einen von bundesweit 40 Barfußparks. In Nordrhein-Westfalen finden sich größere Pfade in

überwiegende Mehrheit lebt mit Verformungen, Haltungsschäden und Schmerzen. Nicht umsonst riet Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert zum Leben auf freiem Fuß. Er empfahl das Wassertreten sowie das Laufen auf Moorböden und taurischen Wiesen zur Stärkung des Immunsystems.

Die moderne Medizin gibt dem heilkundigen Pfarrer recht und sattelt noch wertvolle Erkenntnisse drauf: Außer, dass

es schlichtweg Spaß macht, eignet sich Barfußlaufen besonders bei Schweißfüßen, es lockert die Bein- und Rückenmuskulatur und kräftigt das Bindegewebe an Beinen und Oberschenkeln. High-Heel-Trägerinnen bekommen hier ein Gefühl für das gesunde Abrollen der Füße. Auch bei Venenleiden und Krampfadern tut die Barfuß-Therapie gut.

Anfangs ist es ungewohnt, auf Kies und Mulch, durch Matsch

und Pfützen zu laufen. Bekennende Barfußläufer versichern jedoch, dass sich rasch ein Gewöhneseffekt einstellt. Sogar an Fußpflege ist gedacht: Zum Ende fast jedes Pfades wartet eine Waschgelegenheit. *bär*

Foto: Lorenz Kerschke/Fl/PhotoAlto

Hier geht's lang

Eine Liste längerer Barfußpfade in Deutschland findet sich unter www.barfusspark.info
Gut gemachte private Site mit vielen Aspekten und Forum zum Thema: www.barfuss-trend.de