

Schuhe bleiben im Schrank

Barfußlaufen ist gut für den Fuß und den Rücken

Im Sommer ist es am schönsten – und sicherlich wegen der Temperaturen auch am angenehmsten – barfuß zu laufen. Aber auch für die Gesundheit des Fußes ist es wichtig. Warum, erklärt Thomas Schneider, leitender Orthopäde, Fuß und Sprunggelenkspezialist der orthopädischen Gelenklinik Gundelfingen bei Freiburg, in einer als Interview verfassten Pressemeldung.

Warum ist Barfußlaufen so gesund?

Schneider: Unsere Füße müssen Tag für Tag einiges aushalten. Stundenlang eingepfercht in engen Slippers oder in hohen Stöckelschuhen, das sind gesundheitliche Schäden programmiert. Nicht nur die Füße leiden unter dem beengten Dasein. Auch Knie-, Hüft- und Rückenprobleme sind eine häufige Folge.

Mit Barfußlaufen kann ich dem entgegenwirken?

Schneider: Ja, denn Füße und Wirbelsäule bilden beim Gehen eine systematische Einheit: Über Muskeln und Sehnen miteinander verbunden, kann sich eine Fehlstellung der Füße ungünstig auf

Rücken- und Körperhaltung auswirken. Deshalb sollte man bei passender Gelegenheit am besten ganz aufs Schuhwerk verzichten.

Was sind die konkreten gesundheitlichen Vorteile?

Schneider: Schon Gesundheitspfarrer Sebastian Kneipp wusste um die wohltuende Wirkung des Barfußgehens über taufrisches Gras. Unermüdlich pries er den kreislaufstärkenden, positiven Abhärtungseffekt. Inzwischen empfehlen auch Orthopäden durchweg die natürliche Gesundheitsvorsorge, um Fußmuskulatur und Fußgewölbe zu kräftigen. Erwie-



Der Arzt Thomas Schneider arbeitet als Gelenkspezialist.



Barfußparks bieten das ideale Trainingsgelände für die ersten Schritte ohne Schuhe – und das nicht nur für Kinder.

FOTOS: JUTTA SCHÜTZ / THOMAS SCHNEIDER

sen ist: Regelmäßiges Laufen mit nackten Füßen fördert die gesunde Zehenstellung und kann somit Schäden wie Senk- und Spreizfüße korrigieren oder sogar verhindern.

Welche Auswirkungen hat Barfußlaufen auf die Bandscheiben?

Schneider: Die Freiluftbewegung wirkt sich im Normalfall auch auf die Bandscheiben wohltuend aus. Erschütterungen und Stöße werden gedämpft. Blockaden der Wirbelgelenke lösen sich auf.

Worauf sollte ich beim ersten Mal achten?

Schneider: Hier gilt wie bei fast allem: Nur nichts übertreiben. Am besten den Fuß erst einmal auf kurzen Strecken daran gewöhnen. Ansonsten droht selbst trainierten Läufern Verletzungsgefahr.

Weshalb?

Schneider: Dutzende von kleinen und kleinsten Muskeln und Gelenken im Fuß sind durch stark

gedämpfte Schuhe meist über Jahre an einen hohen Laufkomfort gewöhnt. Vor allem beim Training auf harten Böden wie Asphalt und Zement kann da das passive Dämpfungssystem von Fuß und Ferse nicht mithalten. Die Folge: Sehnenreizungen, Achillessehnenentzündungen, Brüche sowie weitere Verletzungen im Fuß beim abrupten Umstieg auf das Barfußlaufen.

Wie gehe ich es schonender an?

Schneider: Empfehlenswert sind für die Übergangszeit spezielle Laufeinlagen: Sie helfen dem Fuß, die Wahrnehmung ungedämpften Laufens wieder zu erlernen. Dadurch lässt sich eine Überlastung der noch untrainierten Gelenke und des Fußes vermeiden. Als gute Übungsstrecken bieten sich Wiesen, Strand oder Parks an. Aber auch dort sollte man auf Scherben und andere Gefahren achten. Ideale Voraussetzungen bieten Barfußparks.

Was zeichnet Barfußparks aus?

Schneider: Pfade mit fein gehäckseltem Mulch, mit grobem Kiesel oder Schlamm als Untergrund machen den Barfußspaziergang abwechslungsreich. Ziel ist es, auf natürlichen Wegen die Fußreflexzonen zu aktivieren und dadurch positive Auswirkungen auf die Organe zu erzielen. In Kombination mit Kneippanwendungen haben sich diese Einrichtungen nicht zuletzt bei der Behandlung von Venenleiden bewährt.

Eignet sich Barfußlaufen für jedes Alter?

Schneider: Heute raten Orthopäden bereits Kindern dazu, so oft wie möglich mit nackten Füßen zu laufen. Denn das ist die beste Methode, um die Fußmuskulatur zu kräftigen und eine gesunde Zehenstellung fürs ganze Leben zu sichern. Außerdem belegen wissenschaftliche Studien positive Auswirkungen auf die gesamte Körperkoordination. **BZ**

Basen gegen Hornhaut

Fußpflege am besten mehrmals die Woche

Duschen mit basischen Waschgels hilft gegen Hornhaut am Fuß. Bei Bedarf sollte drei- bis viermal pro Woche das basische statt des normalen Duschbads verwendet werden, rät Mechtilde Geismann, Vizepräsidentin des Zentralverbandes der Podologen und Fußpfleger Deutschlands aus Lüdinghausen. „Schnell geht auch ein Körperpeeling mit basischem Badesalz unter der Dusche.“

Mehr Zeit kosten die Alternativen: Fußbäder sollten zehn Minuten dauern, in einem basischen Körperbad sollte man so lange wie möglich sitzen.

Die basischen Produkte wirken der Übersäuerung des Körpers entgegen, die trockene Haut zur Folge hat. Diese reagiere stärker auf Reibung im Schuh und bilde zum Schutz dicke Schichten Hornhaut, erläutert Geismann. Bereits entwickelte Hornhaut wird entfernt – aber nur mit Saftpapierfeilen oder dem Bimsstein. „Keine Privatperson, kein Podologe, kein Fußpfleger sollte einen Hobel verwenden“, sagt Geismann.

Mit diesem scharfen Hilfsmittel sei die Verletzungsgefahr zu groß. Füße mit sehr dicken Schwielen und rissiger Hornhaut sollten von einem Experten angeschaut werden: „Der Fuß muss sich hier vor etwas schützen. Er kann eine Fehlstellung haben.“ **tmn**