

BARFUß WANDERN

WARUM UND WIE



Wolfgang Hilden

in Zusammenarbeit mit Bergwanderführer Günther Wölfle



Barfuß Wandern – Warum und Wie

INHALT

Vorwort	3
1. Für was ist Barfußwandern eigentlich gut?	4
2. Wo kann man barfuß wandern?	5
3. Wie ist es mit Verletzungen?	6
4. Wie ist es mit Wanderungen in kühleren Jahreszeiten?	8
5. Wie bekommt man eine robuste Haut fürs Barfußwandern? ...	9
6. Was ist die richtige Gehtechnik?	10
7. Welche Ausrüstung für das Barfußwandern?	12
8. Braucht man Trekkingstöcke?	12
Schlusswort	15
Weiterführende Links	16

VORWORT



Mein Barfußleben begann mit einer Wanderung. Damals noch im flachen Wattenmeer der Nordsee.

Es folgten unzählige Barfußtouren in deutschen Mittelgebirgen und schließlich in den deutschen und Tiroler Alpen.

Auf diesen Wanderungen traf ich viele Menschen, die sich begeistert zeigten, aber dennoch zahlreiche Fragen zum Warum und Wie stellten.

So erging es auch dem Allgäuer Bergwanderführer Günther Wölfle, der seine alpinen Touren schon lange barfuß führt und schon viele seiner Gäste für das Barfußwandern begeistern konnte.

Mit ihm zusammen habe ich diese Informationen und Tipps zum Barfußwandern zusammengestellt. Eingeflossen sind auch Informationen aus anderen einschlägigen Quellen.

Vielleicht regen sie dazu an, selbst einmal für zunächst kürzere Wegstücke in der Natur die Schuhe auszuziehen.



Unsere Tipps basieren auf Recherchen und selbst gemachten Erfahrungen im Mittelgebirge und in den Alpen.

Nun sind Menschen individuell verschieden und nicht alle Ratschläge treffen auf jeden Menschen zu. Jeder muss seine eigenen Erfahrungen machen. Für die Richtigkeit der Angaben kann deshalb keine Haftung

übernommen werden. Wie bei anderen Ratgebern dürfen und sollen Sie also auch bei diesem die Ratschläge in natürlicher Art und Weise hinterfragen und mit der wachsenden Erfahrung auf sich selber anpassen.

FÜR WAS IST BARFUßWANDERN EIGENTLICH GUT?

- Eigentlich kommt man von selbst darauf, wenn man es einfach tut: Das Barfußwandern macht einfach mehr Spaß, weil man viel beweglicher und dynamischer unterwegs ist. Schon mal versucht mit anliegenden Armen zu laufen, oder mit steifen Knien?



Genauso ist es mit dem Fuß, wenn man ihn in schwere Bergschuhe zwingt, mit denen man auch einen Dreitausender besteigen könnte.

- Man weiß es intuitiv und mehrere Studien haben es bestätigt: Wandern in der Natur führt zu mehr Wohlbefinden, reduziert Stress und senkt den Blutdruck. Das gilt durch die zusätzlichen Sinnesreize umso mehr für das Barfußwandern.
- Die Fußmuskeln werden gestärkt und Empfindungswahrnehmungen der Füße mit ihren unzähligen Sensoren wieder zugelassen und geschult. Sie helfen uns energiesparend, leichtfüßig und lustbetont unterwegs zu sein.
- Barfuß wandern wir automatisch weicher. Wir federn dabei auch mehr mit den Oberschenkeln ab und schonen Knie und Hüftgelenke sowie unsere Wirbelsäule.
- Besonders auf unebenem Untergrund und in bergigem Gelände wird unser Gleichgewichtssinn herausgefordert und sonst ungenutzte Muskelketten aktiviert. Hier profitiert vor allem unsere Tiefenmuskulatur, die unser Knochenskelett stützt und hält. Das hilft Haltungsschäden vorzubeugen und Rücken- und Schulterschmerzen zu lindern oder ganz zu beseitigen. Ein geschulter Gleichgewichtssinn zusammen mit Bewegung schützt uns vor Demenzerkrankungen, besser als die vielgepriesenen Denksportaufgaben. Auch das belegen Studien.
- Bergauf ist man durch das fehlende Schuhgewicht oft schneller sowie kraft- und energiesparender unterwegs als ein Schuhgänger.
- Barfuß schont man die Vegetation und vermeidet die Erosionsschäden, die Schuhträger mit Bergschuhen verursachen.

- Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen werden geschult. Wir sind stolz, eine Herausforderung gemeistert zu haben. Indem wir uns dem Untergrund ohne den Komfort der Schuhe aussetzen, gewinnen wir an Sicherheit und Vertrauen. Die vielen respektvollen Äußerungen von anderen Wanderern tun ihr Übriges.
- Und schließlich: Problematische Wegstrecken (steil, steinig, wurzeldurchsetzt etc.) zwingen uns, langsam zu gehen und den Blick konzentriert auf den Weg unmittelbar voraus zu richten. Dadurch ist man nur noch im Hier und Jetzt, das Kopfkino wird vollständig ausgeschaltet.
- Und wenn das Barfußwandern wegen zu schmerzhafter Untergründe mal keinen Spaß mehr macht oder der Weg für das Barfußlaufen zu schwierig und gefährlich wird, kann man einfach leichte Trekkingsandalen mit gutem Profil oder entsprechende Minimalschuhe anziehen. In absturzgefährdeten Bereichen auf jeden Fall feste, knöchelhohe Bergschuhe.

1. WO KANN MAN BARFUß WANDERN?

- Grundsätzlich sind (fast) alle Untergründe gangbar, wir müssen dem Fuß nur genügend Zeit lassen. Ob das immer sinnvoll ist, steht auf einem anderen Blatt. Manche Untergründe sind einfach zu schmerzhaft, zu kalt oder langweilig und eintönig. Dann helfen Trekkingsandalen oder Minimalschuhe, die wir in den Rucksackaußentaschen immer griffbereit haben.
- Mittelgebirge bieten für das Barfußwandern besonders viele erlebnisreiche und manchmal durchaus anspruchsvolle Möglichkeiten.
- "Premium-Wanderwege" weisen dort als wichtiges Qualitätskriterium viele naturbelassene Abschnitte auf.
- Auch in der Karte gestrichelt eingezeichnete Wege sind oft sehr barfußfreundlich.
- Im Hochgebirge sind die Risiken und Herausforderungen naturgemäß höher als im Mittelgebirge. Aber selbst dort kann man mit der sowieso immer nötigen Achtsamkeit barfuß wandern.



- Vor allem bergauf geht da oft mehr, als man sich zunächst zutraut. Die Schritte können genau dosiert an der richtigen Stelle aufgesetzt werden.
- Bergab ist man auf steinigem Untergrund oft langsamer unterwegs, weil der Körper eine Schwungmasse bildet, die die Füße bei jedem Schritt zusätzlich belastet. Besonders auf grasigem Untergrund kann man aber mit der richtigen Technik auch wesentlich schneller unterwegs sein. Das gilt natürlich auch für das Mittelgebirge.
- Ideal zum Barfußwandern sind Wald- und Wiesenpfade, Almböden und grasbewachsene Bergflanken.
- Auch zunächst unangenehm wirkende steinige Wege können gut begehbar sein, vor allem bei Nässe und wenn sie oft begangen werden. Dann nämlich werden die Steine in den nassen Untergrund gedrückt und haben weniger scharfe Kanten.
- Auch die geologische Beschaffenheit des Untergrunds macht oft einen großen Unterschied.
- Absturzgefährdete Bereiche im Hochgebirge sind dagegen kein geeignetes Gelände für das Barfußwandern. Hier sollte man unbedingt knöchelhohe Bergschuhe mit einem guten Profil benutzen und diese auch rechtzeitig anziehen. Sehr gefährlich können auch rutschige Passagen werden, wie mit langem Gras bewachsene Steilhänge, durch Nässe schmierige Erdwege oder steile, harte Altschneereste, wo ein Abrutschen böse Folgen haben kann.



2. WIE IST ES MIT VERLETZUNGEN?

Klar: Barfußwandern kann zu Verletzungen führen, denn die Füße sind ohne den Schutz durch Schuhe dem Untergrund, Hindernissen usw. ausgesetzt. Ein Grund, es besser zu unterlassen? Natürlich nicht. Das Stichwort heißt hier: Achtsamkeit! Die bringt sogar Vorteile für unsere Psyche, denn durch die ständige Aufmerksamkeit befinden wir uns im Hier und Jetzt. Da ist kein Platz für ungute Gedanken.

Hier einige Ratschläge, wie man Verletzungen beim Barfußwandern vermeidet:

- Beim Wandern den Fuß nicht schleifen, sondern bei jedem Schritt anheben und fast senkrecht von oben absetzen. So können uns spitze Steine, Baumwurzeln usw. nicht wirklich verletzen.
- Besonders bergab in nassem Gras die Zehen bewusst spreizen! Das verhindert das Umknicken der Zehen. Das gleichzeitige Spreizen der Hände hilft dabei als eine Art Visualisierungstechnik.
- Holzbohlenwege oder Holzbrücken-Konstruktionen sind oft nicht mehr richtig in Schuss. Deshalb unbedingt auf evtl. herausstehende Nägel achten.
- Augen auf auch bei Brombeerranken, denn die geraten mit ihren feinen Stacheln gerne mal in die Zehenzwischenräume.
- Die Stacheln von Disteln sind im Frühjahr und Sommer noch weich und dringen nicht in die Haut ein. Anders ist es im Herbst, wenn sie ausgehärtet sind.
- Auf Kleewiesen erst mal mit den Zehen über das Gras wischen, bevor man den Fuß aufsetzt. Das gibt Bienen eine Chance zum Flüchten.
- Im Herbst oder Frühling im Bereich der Weidezäune auf Stacheldraht am Boden achten. Vorsicht, es können auch mal 4 oder 5 Drähte sein! Das Gleiche gilt das ganze Jahr über für Zaundurchlässe.
- Eingetretene Dornen, Splitter usw. sollten so bald wie möglich wieder aus der Haut entfernt werden, damit sie sich nicht immer weiter in die Haut hineinarbeiten können.
- In manchen Gebieten der Alpen können giftige Schlangenarten problematisch sein. Dort können sich Schuhe empfehlen, obwohl auch die nicht hundertprozentig schützen. Kreuzottern fliehen vor dem Menschen und beißen nur, wenn sie sich unmittelbar angegriffen fühlen. Für Erwachsene ist ihr meist gering dosiertes Gift normalerweise ungefährlich, für Kinder und ältere Menschen kann es lebensgefährlich sein. Ruhe, Hochlagern der Bissstelle, Kühlung und das schnelle Aufsuchen eines Arztes sind die besten Notfallmaßnahmen.



- Immer eine gute Idee und ganz besonders beim Wandern: ein kleines Notfallset (siehe Kapitel 7, Ausrüstung). Das größte Verletzungsrisiko besteht seitlich oder vorne an den Zehen, wenn man doch mal einen größeren Stein oder sonst etwas übersieht und ihn dabei streift.



3. WIE IST ES MIT WANDERUNGEN IN KÜHLEREN JAHRESZEITEN?

Auf unebenem Untergrund heizt die Fußmuskulatur den Fuß schnell auf. Man friert deshalb selten an den Füßen, auch wenn sie äußerlich kalt sind und rot werden. Wenn man länger unterwegs war, heizen sie bei der Rückkehr sogar noch richtig nach. Unangenehm wird es meist erst in der Nähe des Gefrierpunkts, da bei diesen Temperaturen die zahlreichen Schmerzrezeptoren der Fußhaut reagieren. Es gilt natürlich, nichts zu übertreiben. Schuhe wurden in unseren Breiten nicht umsonst erfunden!



Einige Tipps zum Barfußwandern auf kalten Untergründen:

- Bei kühleren Temperaturen den Oberkörper sehr warm halten. Der Körper zieht sonst die Wärme aus den Extremitäten ab, die er für den Schutz der lebenswichtigen Körperorgane benötigt. Auch Wadenstulpen und eine Mütze können dann der Auskühlung vorbeugen.
- Auf unebenem oder rauem Untergrund wandern, damit die zahlreichen Fußmuskeln genügend Bewegungswärme erzeugen.
- Kann man sich bei kühleren Temperaturen nicht ausreichend bewegen, sollte man Socken oder sogar Schuhe anziehen. Z.B. bei der Rast oder auf Hütten.
- Beim Barfußlaufen kommt es grundsätzlich auf die Oberflächentemperatur an. Sie kann sich von der Lufttemperatur deutlich unterscheiden. Die Sonne heizt kalte Untergründe schon am Morgen schnell auf. Nach Süden geneigte Flächen können z.B. im Frühling oder Spätwinter schon Oberflächentemperaturen von über 20°C Grad Celsius haben, obwohl die Lufttemperatur nur 5 oder 6 Grad beträgt. Umgekehrt kühlen Oberflächen im Schatten und am späten Nachmittag schnell aus.

- In den Übergangszeiten kann es deshalb besser sein, erst gegen Mittag zu starten und dabei Hangrichtung, Neigungswinkel und Verschattungsgrad in die Tourenplanung einfließen zu lassen.
- Kleinere Schneefelder von 20 – 30 Metern Breite kann man unproblematisch auch barfuß überwinden, die Füße sind danach umso wärmer. Natürlich muss dabei ausgeschlossen sein, unhaltbar in gefährliches Gelände abzurutschen.

4. WIE BEKOMMT MAN EINE ROBUSTE HAUT FÜRS BARFUßWANDERN?

- Barfußsteiger sollten ganz langsam die Dauer und Intensität steigern. Am Anfang nur kurze Strecken laufen, immer öfter auch mal bewusst auf gekiesten oder gesplitteten Wegen sowie rauem Asphalt, um der Haut einen Wachstumsreiz zu geben. Glatte Untergründe oder Rasen bringen leider nur wenig.
- Nach 4-6 Wochen merkt man dann schon deutlich eine Verstärkung der Haut, steinige Untergründe tun nun schon weniger weh.
- Die Reizung der Haut nach einer Wandertour kann in den ersten Wochen und Monaten noch einige Tage nachwirken. Die Haut sollte in dieser Zeit dann auch Schonung durch Wanderpausen und evtl. das Tragen von Minimalschuhen erhalten. Die Regenerationszeit verkürzt sich im Laufe der Zeit erheblich.
- Fußpflege ist wichtig, besonders nach Touren mit anspruchsvollen Untergründen! Steinige Abschnitte oder gar Geröllpassagen trocknen die Fußhaut stark aus. Deshalb besonders nach einer Tour die Haut mit Fußcremes oder Pflegeschäumen behandeln, die der Haut verlorene Feuchtigkeit und Fett wieder zuführen. Mittel mit 10% Urea sind für die Feuchtigkeitsversorgung der Oberhaut besonders geeignet. Der benötigte Anteil an Feuchtigkeit und Fett sind individuell verschieden. Das muss jeder selbst herausfinden und im Zweifel einen Hautarzt oder Podologen konsultieren.



- Überschüssige Hornhaut sollte mit einem nassen Bimsstein o.ä. abgeschliffen werden. Sie bildet sich besonders an den Fersenkanten, weil sie beim Gehen nicht abgenutzt wird. Lässt man sie zu dick, hart und spröde werden, können sich Schrunden bilden, die bis in die Lederhaut schmerzhaft einreißen können. Vorbeugung ist daher besser.
- Eingetretene Fremdkörper (Dornen etc.) möglichst bald entfernen.

5. WAS IST DIE RICHTIGE GEHTECHNIK?

Allgemeine Tipps:

- Grundsätzlich nur kurze Schritte machen. Je schneller man geht, desto schneller wird auch die Schrittfolge.
- Nicht mit den Fersen auftreten, sondern möglichst weich und leise mit dem Mittelfuß und dem Ballen. Bei spitzen Steinen o.ä. reagiert der Fuß innerhalb von Millisekunden und schützt sich damit selbst.
- Vor allem die Große Zehe sorgt für den nötigen Grip bergauf, beim schnellen Gang oder auf schwierigen Untergründen.

Gehetechnik bergauf:

- Füße mit dem Ballen aufsetzen.
- Eine Bewegung aus dem Becken heraus hilft, energiesparend zu steigen. Unser ganzer Körper wirkt dabei wie ein Pendel, der Oberkörper dreht immer zu der Seite, auf der der Fuß gehoben wird. Die Hüfte ist hinten wenn ihr das Knie anhebt, und bewegt sich nach vorne, wenn der Fuß beginnt nach unten hinten zu drücken. Gut zu spüren wenn man die Hände auf die Hüften legt.
- Unsere Zehen ersetzen beim Barfußgehen das Schuhprofil und geben uns den zusätzlichen Energiekick beim Abdrücken und Hochsteigen.



Gehtechnik bergab:

- Bergab kommt es vor allem auf unser Gleichgewichtsgefühl an, das durch die Sensorik unserer baren Füße mit ihren tausenden Nervenenden aufs Beste unterstützt wird.
 - Die Knie umso stärker Richtung Körperraußenseiten beugen, je steiler der Hang und je steiniger oder rauer der Untergrund ist. Zusätzlich den Oberkörper nach vorne beugen, je steiler, je weiter. Der Schwerpunkt befindet sich dabei weiter über den Füßen, wird aber in Richtung des Untergrunds gebracht, was die Kontrolle verbessert. Die Oberschenkel federn den Schritt ab.
 - Eine V-Stellung der Füße bringt auf steilen Passagen unterstützend zum tiefen Körperschwerpunkt zusätzliche Sicherheit. Sie bringt den ganzen Fuß zum Einsatz und schont den Zehenbereich (auch gut mit Schuhen, verhindert blaue Zehennägel auch bei steilsten Passagen).
- 
- Jeder Schritt muss bewusst gesteuert werden. Die Geschwindigkeit wird von den Verhältnissen bestimmt. Bergabgehen kann auf jeden Fall richtig Spaß machen, auch in sehr steilem Gelände.
 - Benutzt man Stöcke, sollten sie kurz genug eingestellt werden, um die Absenkung des Körperschwerpunkts zu unterstützen. Bei sehr steilen Hängen befinden sich die Hände so nahe am Untergrund, dass Stöcke keinen Sinn mehr machen.
 - Achtung: Beim Ausrutschen können Stöcke das sichere Abfangen mit den Händen erschweren (darum nie die Griffschleife benutzen!) und durch Stolpern oder Brechen sogar zu einer ernststen Gefahrenquelle werden (siehe Kapitel 8).
 - Auf schmierigen oder morastigen Untergründen kann Barfußlaufen unmöglich werden. Dann kommen Schuhe mit gutem Profil zum Einsatz.

6. WELCHE AUSTRÜSTUNG FÜR DAS BARFUßWANDERN?

- **Notfallset:** Pflaster, Tape (kann bei Bedarf um den Fuß gewickelt werden und verhindert das Ablösen von Pflastern), Sekundenkleber, Pinzette, sterile Nadel, Desinfektionsmittel, evtl. kleine Lupe, ggf. Hautpflegemittel.
- Eine höchstens $\frac{3}{4}$ lange, möglichst elastische Hose. Zip-Hosen sind sehr praktisch.
- Arm- und Beinstulpen („Armlinge“ bzw. „Beinlinge“), die man hochziehen kann, wenn es etwas kühler wird; sehr praktisch!
- Fest sitzende, leicht anziehbare Trekkingsandalen oder atmungsaktive Minimalschuhe mit gutem Profil, wenn man barfuß an seine Grenzen kommt.
- Je nach ausgewählter Wanderroute und Region sowie bei Hochgebirgswanderungen, feste knöchelhohe Bergschuhe, besonders in absturzgefährdetem Gelände!
- Bergschirm.
- Grödel, falls mit vereisten Wegen, Schneefeldern oder sonstigen rutschigen Passagen mit Abrutschfahrt in gefährliches Gelände zu rechnen ist.
- Evtl. Trekkingstöcke.

7. BRAUCHT MAN TREKKINGSTÖCKE?

Trekkingstöcke sind Geschmacksache. Unbedingt braucht man sie zum Barfußwandern nicht. Auf manchen Pfaden ist man ohne Stöcke sogar schneller. Sie können nützlich sein, aber auch störend oder manchmal sogar sehr gefährlich.

Trekkingstöcke können in den folgenden Situationen nützen:

- Steil bergauf mit schwerem Rucksack. Hier können die Oberarme mitarbeiten. Die Stöcke sollten dabei ein wenig länger sein, um diese möglichst lange hinter sich stehen



lassen zu können. Hier kommt auch der abgerundete Stockknopf zum Einsatz, auf den man sich nochmal kurz abdrücken kann, bevor man den Stock entlastet.

- Steil bergab um die Knie zu entlasten.

Dabei Stöcke so einkürzen, dass sie die erforderliche Verlagerung des Körperschwerpunkts Richtung Boden nicht behindern. Bei zu langen Stöcken droht Rücklage mit Gefahr des Ausrutschens (siehe Kapitel 5, Gehtechnik bergab)

Die Wege und Pfade im Gebirge eignen sich für den Einsatz von Stöcken nur ab einer gewissen Breite und Ebenheit, sonst kann es recht mühselig werden, den richtigen Platz für den Stockeinsatz zu finden.

- Auf morastigem Untergrund.
- Auf weichen Schneefeldern (mit breitem Schneeteller).

Was man unbedingt beachten sollte:

- Öfter mal den Zustand der Stöcke überprüfen. Verschmutzungen beseitigen und den Klemmmechanismus auf festen Sitz überprüfen.
- Die Stöcke nicht mehr nutzen, wenn man beginnt, über sie zu stolpern. Passiert gerne beim Abstieg und bei Ermüdung. Durch Stolpern wurden bereits tödliche Unfälle provoziert.
- Unbedingt ohne Stock gehen, wo ein echtes Risiko für Leib und Leben besteht, also in absturzgefährdetem Gelände und natürlich im Fels, wo die Hände zum Einsatz kommen und die Stöcke stark hindern. Voraussetzung dazu: eine gute und schnelle Stockbefestigungsmöglichkeit am Rucksack oder Klappstöcke, die schnell im Rucksack verstaut werden können.
- Beim Befestigen am Rucksack aufpassen, dass die Stöcke nicht am Fels oder sonstigen Hindernissen hängenbleiben. Außerdem sollen die Spitzen stets nach unten zeigen, um Verletzungen anderer zu vermeiden.
- Nicht voll auf die Stöcke verlassen, da sie im ungünstigsten Moment brechen können (hat ebenfalls bereits tödliche Unfälle verursacht).
- Nicht die Griffschlaufen benutzen. Bei einem Sturz verhindern in Griffschlaufen gefangene Hände das sichere Abfangen mit der Folge von Handgelenksverletzungen, Unterarmbrüchen etc.



Und schließlich:

- Wenn schon Stöcke beim Wandern im Gebirge, dann bitte nur dann, wenn man sie als wirklich nötig empfindet. Manchmal tut es auch nur ein Stock, z.B. auf engen Pfaden.
- **Die Stöcke nicht nutzen, um das Gleichgewicht zu halten. Das vermindert auf Dauer das Gleichgewichtsgefühl!**

Barfußwandern soll zusätzliche Freude in unser Leben bringen. Das Gleichgewichtsgefühl ist ein Teil dieser Lebensfreude, das wir uns durch Stöcke nicht nehmen lassen sollten. Unser Gehirn benötigt diese Reize um hellwach zu bleiben. Wir sehen es bei unseren Kindern: Sie lassen keine Gelegenheit zum Balancieren aus, um genau diese Vitalisierung, dieses Bewegungsgefühl und den Spaß daran auszukosten.

Macht es ihnen nach!



SCHLUSSWORT

Es gäbe noch so viel mehr zu sagen, aber das meiste davon werdet Ihr auf eigenen Wandertouren selbst herausfinden.

Auch Barfußwanderungen in den Alpen kann man getrost ohne fremde Hilfe in Angriff nehmen. Geeignete Touren dafür findet man z.B. im Barfussblog und in der ebenfalls dort empfohlenen Bücherliste.

Wer es gern organisiert mag und mit vielen Gleichgesinnten unterwegs sein möchte, findet im Netz Bergwanderführer, die ihre Touren selbst barfuß führen. Durch ihre Ortskenntnisse und Wissen um die spezielle geologische Ausprägung der Region suchen sie dafür geeignete Routen aus und vermitteln die richtige Technik, was ein großer Vorteil sein kann.

So macht es z.B. Günther Wölfle, der an diesen Wandertipps mitgewirkt hat und Touren für die Firma Hagen Alpin Tours im Allgäu und anderen Gebieten der Alpen führt. Dort haben schon viele Teilnehmer das Barfußwandern mit Begeisterung entdeckt. Mehr Informationen über das Gesamtprogramm, einzelne Touren und Kontakte dazu findet man im Gastbeitrag von Günther im Barfussblog: <https://www.barfussblog.de/guenther-woelfle-barfusswanderfuehrer-allgaeu-suedtirol>



Dank an Jürgen Wölfle für seine Fotos auf dem Titelbild und den Seiten 2, 3,8, 10, 11, 12 und 14

WEITERFÜHRENDE LINKS

Nachfolgend einige Links zu den in den Wandertipps angesprochenen Themen:

- [Barfussblog](#)
- [Bücherliste](#)
- [Intervalltraining für die Fußsohlen](#)
- [Minimalschuhe/Notschuhe](#)
- [Notfallset](#)
- [Trekkingstöcke](#)
- [Wissenswertes über die Haut](#)
- [Stressreduktion durch Bergwandern – Studie des Deutschen Alpenvereins](#)

© by Wolfgang Hilden

[5 Jahre Barfuß - Das Buch](#)

zuletzt aktualisiert 31. Januar 2022