



Erste Barfuß-Erfahrungen im Winter

Posted on 28. Februar 2016 by Eva Maria Lockstaedt

Es ist schon erstaunlich, was alles barfuß möglich ist, wenn man den Mut aufbringt, es einfach mal zu tun. Selbstvertrauen heißt das Zauberwort. In den letzten Tagen des Wintereinbruchs durfte ich viele interessante Barfuß-Erfahrungen sammeln.

So konnte ich bei -5° mit dem Rad die 2 km vom Stall nach hause fahren und das mit warmen Füßen und bester Laune. Möglich gemacht wurde es mir durch:

- strahlenden Sonnenschein in unserer Alpenhöhenlage von 830 m
- dass sich die Sonne in ihrem Zenit befand
- gemütliches Fahren (wenig Fahrtwind)
- Fahren in der Sonne (meiden von schattigen Straßen)

Nein, ich bin nicht leichtsinnig. Ich bin mitten in der Zivilisation, habe meinen Zehenschutz immer im Gepäck und achte sehr auf die Signale, die meine Füße und mein Körper aussenden. An dem Tag war es aber auch wirklich herrlich. Der Asphalt war von der Sonne so aufgewärmt, das sogar die 40 cm Grünstreifen auf der Sonnenseite schneefrei waren, in der ansonsten geschlossenen Schneedecke.

Ich habe auch meinen ersten großen Schneemarsch hinter mir. Ich dachte einfach, ich probier es mal aus und schau mal, wie lange es für mich möglich ist – in meinem 1. Barfußwinter – barfuß durch den Schnee zu laufen und wie es mir dabei geht. Das war Vorgestern, als ich wegen anhaltender Schneefälle nicht mit dem Rad zum Pony fahren konnte, sondern zu Fuß querfeldein über die Felder gelaufen bin.

Leguano - idealer Minimalschuh

Auf dem Hinweg am frühen Morgen, als es noch dunkel war (wenn Schnee liegt ist es ja eigentlich nie richtig dunkel) hab ich die [Leguano](#) angezogen und darüber meine Schneegamaschen. Diese Laufsocken sind wirklich klasse, ich kann sie absolut weiterempfehlen. Ich hatte keine kalten Füße, spürte aber den Untergrund. Dieses „Strumpf“-material wurde nicht nass, obwohl der Fuß komplett im Schnee versank. Vielleicht trocknet es aber auch durch die Fußwärme direkt in dem Maß, wie es nass wird.



Zurück bin ich gleich vom Stall an barfuß gestartet. Ich weiß nicht, wie oft ich auf dem Rückweg „wow“ oder „Wahnsinn“ vor mich hingebrabbelt hab 😊 es war jedenfalls absolut irre. Der Lauf nach Hause dauerte – teils im Lauf, teils im Gehen – knappe 15 Minuten. Einmal habe ich – mittendrin – für ca. 3 Minuten – zum Aufwärmen die Leguano angezogen. Wenn die Füße nass sind, ist es etwas umständlich sie anzuziehen, vor allem, wenn man dabei mitten im Schneefeld steht, sich mangels passender Schneehose dabei nicht hinsetzen kann und nichts zum Abstützen hat. Die Kamera musste ich solange wegpacken, die Handschuhe ausziehen und die Leguano aus dem Rucksack holen. Das ist eine lange Zeit, wenn die Füße sowieso schon nach einer Verpackung rufen.

Mobiler Untergrund - Eine Überlegung

Während ich also da so rumhampelte (gut dass weit und breit niemand zu sehen war ;-), kam mir die Idee, mir bald eine auf kleinstes Maß

[zusammenfaltbare Unterlage](#) zu suchen oder zu basteln, die ich über den Winter in meinem Rucksack oder der Jackentasche, dabei habe. Ich glaube, eine einfache Tüte würde dafür schon ausreichen. Hauptsache schneefreies Stehen.

Für eben solche Gelegenheiten oder wenn ich mal unterwegs von einem Interessierten zu einem Gespräch „eingeladen“ werde, was sich gerade in den letzten Tagen häuft und ich so meinen eigenen passenden Untergrund dabei habe. Bis jetzt habe ich nach wenigen Augenblicken das Gespräch abgewürgt, mit dem letzten Satz „ich muss weiter, in Bewegung bleiben“. Oft ist das schade, denn es interessiert die Meisten tatsächlich, warum ich jetzt bei dieser Witterung barfuß unterwegs bin. Die vielen ??? lechzen nach einer Antwort.

Asphalt wärmt auf

Um auf der letzten Wegstrecke nicht mehr zu den Leguano greifen zu müssen, bin ich immer wieder mal über den Asphalt gelaufen. Der ist längst nicht so frostig wie die verschneite Wiese und hat die Zeit bis zu hause gut überbrückt. Zuhause angekommen waren meine Füße rot (also gut durchblutet) und nicht weiß, was als absolutes Alarmzeichen zu werten gewesen wäre. Ich hab die Füße laukalt abgewaschen (in erster Linie wegen dem Streusalz auf der Straße, denn sauber waren sie ja durch den Schnee) und erst später geduscht, als sie wieder normale Körpertemperatur hatten.

Diese beiden Erfahrungen zeigen mir, dass ich zu viel mehr im Stande bin, als ich mir bis jetzt zugetraut habe. Es zeigt aber auch, dass ich gerade jetzt im Winter, noch vorausschauender und überlegter unterwegs sein will.

Nicht ohne Notschuhe

Ein absolutes Muss für mich ist, immer ein paar Notschuhe dabei zu haben. Das sind aber keine herkömmlichen Schuhe, sondern entweder die [Leguano](#) oder [Skinners](#). Es geht mir bei dem Fußschutz einzig darum, den eisigen Untergrund von der Fußsohle, der Unterseite der Zehen und der Zehenfront wegzuhalten.

Den ganzen Fuß einzupacken, das war bis jetzt noch nicht notwendig, dafür muss es wohl noch etwas sibirischer werden. Die Empfindlichkeit (z.T. wohl auch Kopfsache) meiner Füße hat sich im Laufe der letzten Monate des ausschließlichen Barfußlaufens sehr in den unteren Bereich der Skala hin geändert. Das ist auch der Grund, warum ich bei Minustemperaturen (getestet bis -7°) beim Radfahren bis jetzt lediglich meinen Zehenschutz tragen brauche.