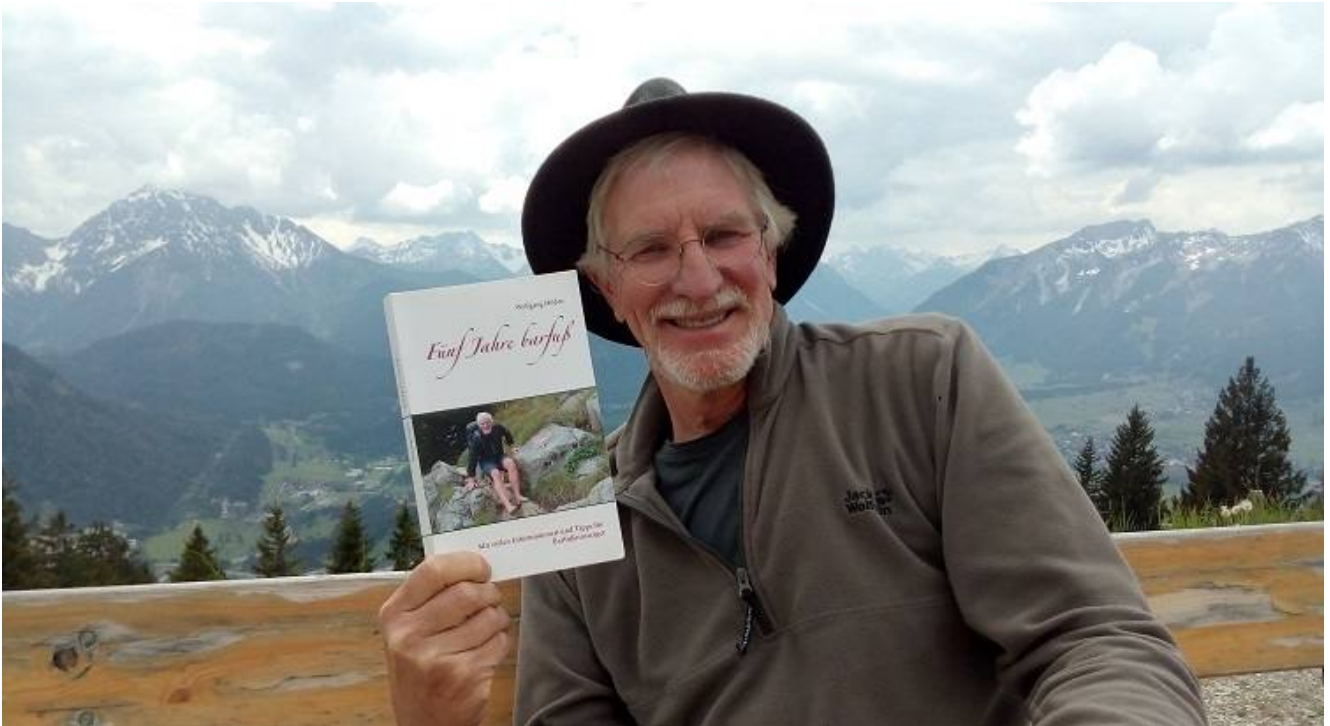


# Fünf Jahre barfuß – Das Buch von Wolfgang Hilden



*„Ja Jesses Maria, barfuaß! Dees braucht beschtimmt sei Zeit? Wia lang mochsch dees denn scho?“ fragt mich die gleichzeitig erschrocken und freundlich dreinblickende Dame, als ich im tiefen Schnee des Allgäus barfuß auf sie zugestapft komme.*

So beginnt das Buch „Fünf Jahre barfuß“. In seinem Erstlingswerk erzählt der Autor über sein erstes halbes Jahrzehnt ohne Schuhe. Von den zögerlichen, nächtlichen Anfängen auf heimatlichen Feldwegen bis hin zu barfüßigen Bergtouren auf deutsche und österreichische Alpengipfel.

Ausgelöst durch einen gesundheitlichen Schicksalsschlag, beginnt ein Umdenken. Ein Nachdenken über das Leben an sich und die Betrachtung der eigenen Persönlichkeit, der noch offenen Wünsche und gesteckten Ziele.

*So ein Erlebnis rüttelt an den Grundfesten der bisherigen Lebensplanung und Zukunftsgestaltung. Ich musste siebenundfünfzig Jahre alt werden, bis ich die Prioritäten in meinem Leben umstellte...*

## **Leben außerhalb der Norm**

Wolfgang Hilden setzt neue Maßstäbe in seinem Leben und entdeckt für sich das Barfußlaufen. Aus einer Idee wird eine neue Lebensphilosophie. Er erzählt, wie schwierig es anfänglich für ihn war, die eigene Persönlichkeit zu leben und ganz einfach das zu tun, was doch jedem von uns bereits in die Wiege gelegt wurde: Barfuß sein.

Mitunter tauchen Ängste und berechtigte Zweifel auf. Das Buch gibt Antworten auf die häufigsten Fragen von Barfüßeinsteigern, z.B.: Wie reagieren Familienmitglieder, Freunde und Bekannte auf das neue Hobby? Kann ich das Barfußlaufen auch in meinen Beruf integrieren? Dazu der Autor:

*Ich fürchte das Getuschel der Leute hinter meinem Rücken. Dazu kommt die Sorge, dass ich als Beamter der Europäischen Union, in leitender Stelle zuständig für die Sicherheit der Kernenergie, meiner Reputation und der meines Dienstes schaden könnte.*

Um Antworten darauf zu bekommen begrenzt er das Barfußlaufen nicht nur auf Haus und Urlaub, sondern integriert es allmählich und vollkommen in seinen Alltag.

## **Erfolge und Rückschläge**

Der Einstieg in das Barfußlaufen ist eine Zeit der Neuentdeckungen und Gefühlssensationen, aber auch der Zweifel und Übertreibungen. Positive Erlebnisse in Konzert, Gastronomie, Familien- und Freundeskreis gipfeln in der Akzeptanz an einem Ort, an dem man es am wenigsten erwartet:

Im Trierer Theater. In einem Ein-Personen-Stück, in dem der Intendant gleichzeitig der Schauspieler ist, geschieht es:

*Der Intendant steigt mitten im Stück von der Bühne und meint, dass er meine baren Füße klasse und mich überhaupt sehr sympathisch finde. Darauf nimmt er mich an die Hand und singt das nächste Lied Arm in Arm mit mir auf der Bühne. So kann's kommen.*

Aber auch Rückschläge in Form von Blutblasen, Frostbeulen und wunder Fußhaut beschäftigen ihn. Woher kommen sie und was kann man dagegen tun? Dazu gibt er Tipps, wie man als Barfußinsteiger solche Katastrophen von vornherein verhindern kann.

## **Erkenntnisse und Wissen**

Die Entwicklung einer ausgeprägten Fußmuskulatur ist Voraussetzung dafür, dass kalte Füße der Vergangenheit angehören. Sie kann sogar dauerhafte Schädigungen der Füße regenerieren.

*Auf der körperlichen Seite freue ich mich über die stark verbesserte Belastbarkeit, Ausdauer und Regenerationsfähigkeit meiner Füße, einschließlich dem damit verbundenen Muskel- und Bindegewebsystem in der Wade.*

Der Autor vermittelt sein Wissen anschaulich anhand von Grafiken und weist auf die wichtige Erkenntnis hin, dass jeder individuelle Grenzen beim Barfußsein hat und diese auch wahrnehmen soll, um langfristig Freude am Barfußlaufen zu haben. Auch das aktuelle Thema Minimalschuhe/Barfußschuhe hat seinen Platz. Sind sie es doch, die oftmals den Weg zum reinen Barfußgehen bereiten.

# Tipps für Interessierte zum Thema Barfußlaufen

Weitere Inhalte sind u.a.: Öffentlichkeitsarbeit, Bemerkungen zu Barfußpfaden und Barfußparks, Barfuß im Winter, auf dem Fahrrad, beim Autofahren.

Interessierte finden in dem Buch „Fünf Jahre barfuß“ jede Menge Informationen, wertvolle Tipps für Barfuß-Einsteiger, empfehlenswerte Links, Bücher u.v.m.

Ein Buch übers Barfußlaufen, das dem Leser Mut macht. So schreibt Wolfgang Hilden zum Abschluss des Hauptteils:

*Fünfeinhalb Jahre lebe ich nun barfuß und habe so unermesslich viel erlebt, erfahren und erlaufen. Meine mentale Einstellung zum Barfußlaufen hat sich ständig verändert. Ich habe durch das Barfußlaufen neue Freunde und eine erfüllte und glückliche neue Partnerschaft gewonnen. Meine Fußsohlen leisten inzwischen Erstaunliches. Insgesamt bin ich zufriedener und ausgeglichener, als noch vor wenigen Jahren*

---

## Bezugsquellen

Das Buch „Fünf Jahre barfuß“ von Wolfgang Hilden, erschienen 2018 im BoD-Verlag, hat 252 Seiten, enthält zahlreiche Fotos und ist beim Verlag als [Taschenbuch](#) (14,99 €) und [E-Book](#) (11,99 €) erhältlich.

Es kann außerdem über den örtlichen Buchhandel und über Internetshops, z.B. bei [amazon](#), Thalia, ebay etc. erworben werden.

[Jetzt probelesen](#) (Link öffnet sich in neuem Tab)

