

ht Preise
ue Tarife

streamingdienst
t seine Abo-Ge-
zahlende Kun-
ils hervorgeht,
n Individual“-
att 10,99 Euro.
nter verteuert
Euro. Beim Fa-
echs Personen
lag fällig, was
en auf 21,99
instigte „Pre-
ot kostet 6,99

zustimmen,
ist von drei
e Preis gilt“,
mit. Bei aus-
behält sich
dentlichen
a wird das
ostenlosen,
st umge-
gelten die
Donners-
skunden
tet ihnen
ftig noch
e an: „In-
o Monat,
nily“ für
d zu den
schränk-
Einen
gibt es

el
n

arten
r un-
wer-
will,
aven-
chen.
sich
vom
utz
ber-
nas-
man
zum
Oder
ma-
d son-
Fugen
oll ein-
erden,
füllen
uf stel-
enom-
a)

g lästig,
S STEIN/DPA

Barfuß auf den Fichtelberg – ein Versuch

Wie sehr pieksen trockene Nadeln auf dem Waldboden? Was ist schön an Moormatsch zwischen den Zehen? Und wie gesund ist Barfußlaufen? Auf der Suche nach Antworten.

VON SYLVIA MISKOWIEC

OBERWIESENTHAL – Lammfell oder Plüschteddy. Hätte man mich gefragt, worauf ich gerade stehe, ich hätte am liebsten so geantwortet. Nur keines von beidem wäre wahr gewesen. Denn unter meinen nackten Füßen befand sich eine Skipiste am Fichtelberg. Passenderweise trägt sie den Namen Himmelsleiter. Im Sommer wachsen auf ihr Gräser, Blumen, Kräuter - und Moos, das sich wahrhaftig himmlisch anfühlt. Ich stehe da, fest auf dem Boden, hinter mir liegen vier Stunden ohne Schuhe an den Füßen. „Geerdet“, nennt Mareike Helbig meinen Zustand mit einem zufriedenen Lächeln. Tatsächlich spüre ich den Boden unter mir viel deutlicher als am Morgen, als ich mit Mareike und zwölf Teilnehmern einer Barfußwanderung am Fichtelberg losgelaufen bin.

Mareike Helbig ist gelernte Physiotherapeutin, Osteopathin und Barfußläuferin, seit sie ein Wanderführer vor sieben Jahren in den Alpen überredet hat, ihre Barfußschuhe auszuziehen und ganz unten ohne über die Berge zu wandern. Heute ist sie es, die Menschen motiviert, die Schuhe im Rucksack zu verstauen. Wir beginnen mit einer kleinen Übung auf einer Wiese neben einem Teich im grünen Zechengrund.

Das Gras unter meinen Füßen ist feucht und kalt. „Wie stehe ich“, sollen wir uns fragen. Mehr auf der Ferse als auf dem Ballen? Ist ein Bein mehr als das andere belastet, welches ist das stärkere? Wir wärmen unsere Füße auf, gehen auf die Zehenspitzen, wieder herunter. „Wann schenken wir den Körperteilen, die uns den ganzen Tag tragen, mal gebührend Aufmerksamkeit?“, fragt Mareike. Etwas schuld bewusst blicken wir zu Boden.

Dann gönnen wir den Füßen mal was, denke ich. Aber mit Bedacht und langsam, rät die Wanderführerin und gibt Lauftekniktipp: nicht auf die Ferse plumpsen lassen, sondern den ganzen Fuß aufsetzen, damit die Muskeln statt der Gelenke in Knie und Hüfte Stoßdämpfer spielen können. Andernfalls drohen schnell Rückenschmerzen. Da, wo es sich anbietet, können wir versuchen, nur über den vorderen Fuß zu gehen, also über den Ballen auf die Ferse abrollen. Allerdings ist diese Technik eine ziemliche Herausforderung für die Waden. Während links von uns der Pöhlbach plät-

schert, laufen wir hochkonzentriert los, manch einer wagt sich sogar ins kalte Bachwasser. Naturheilkundler Sebastian Kneipp hätte seine Freude daran gehabt. Denn nach seiner Lehre fördern kaltes Wasser und Barfuß-Gehen die körpereigene Temperaturregulierung und härten ab. Nichtsdestotrotz rät Mareike denjenigen mit wirklich kalten Füßen, lieber wieder die Schuhe anzuziehen. Sie selbst trägt, wenn überhaupt, nur noch Barfußschuhe. Die seien eine gute Wahl auch für jene, die sich langsam an das Gehen ohne Schuhe herantasten wollen. „Durch die dünne Sohle ist der Fuß geschützter, während die Reize unterschiedlicher Böden noch auf den Fuß wirken können“, sagt der Mediziner und ehemalige Profilaufner Thomas Wessinghage. Das Werbe-

versprechen der Hersteller, dass ihre Schuhe die Füße trainieren würden, ist in seinen Augen allerdings geschummelt. „Nicht die Barfußschuhe kräftigen unsere Fußmuskulatur und verbessern die Durchblutung, sondern dass wir die klassischen Schuhe ausziehen und uns fast barfuß bewegen.“

In meinen Füßen hat sich auch etwas getan. Sie sind warm geworden, trotz der frischen Außentemperatur von 14 Grad. Ich sehe, wie sich meine Zehen wie kleine Finger bewegen, beinahe nach dem Boden greifen, auch die gesamte Fußoberseite ist Bewegung. Sehnen, Muskeln, alles arbeitet. Mareike Helbig hält wenig später einen Waschlapen hoch, dreht ihn, als würde sie ihn auswringen und sagt: „So ähnlich kann euer Fuß arbeiten.“ Dreidi-

Unten ohne ganz oben: Redakteurin Sylvia Miskowiec barfuß auf dem höchsten Gipfel Sachsens, dem Fichtelberg. FOTO: OSKAR ILLING

Alternative: Barfußschuhe regen die Durchblutung an

Barfußschuhe besitzen keine Absätze, keine dämpfende Sohle und keine Stützung. Ihre Sohlen sind flexibel.

Trotz Sohle spüren die Füße noch verschiedene Reize unterschiedlicher Böden und werden so trainiert und die Durchblutung angeregt.

Mit meist weniger als 350 Gramm sind diese Schuhe sehr leicht. Günstige Modelle kosten rund 40 Euro - teure weit über 100 Euro.

Barfußschuh-Anfänger sollten langsam beginnen, damit sich die Fußmuskulatur anpassen kann. Men-



Pilzen begegnen Barfußläufer nur im Wald. Fuß- und Nagelpilze haben dagegen wenig Chancen.



Ab in den weichen Matsch: im Hangmoor am Hinteren Fichtelberg.



Daumen hoch: Bei Mareike Helbig piekst selbst ein Schotterweg kaum noch. FOTOS (3): SYLVIA MISKOWIEC

„Man läuft viel aufmerksamer, sieht den Boden genau.“ Das geht etwas ins Genick und lässt uns auf der Wanderung sicher so manchen Pilz am Wegesrand übersehen. Apropos: Entgegen der verbreiteten Meinung, sich beim Barfußlaufen mit Fuß- oder Nagelpilz anzustecken, schützt das Barfußlaufen laut der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung eher vor solchen Infektionen, weil die Füße luftig unterwegs sind.

Allerdings sollten Barfußläufer immer eine Pinzette und Pflaster dabei haben. Tatsächlich ist Barfußgehen auch nicht für jedermann geeignet. Diabetiker etwa sollten sehr vorsichtig sein, warnt die AOK Plus. Nicht nur, weil deren Haut oft rissiger und trockener ist, sondern auch, weil etwa jeder dritte Zuckerkrankte von einer Neuropathie betroffen ist, die sich meist durch Empfindungsstörungen an den Füßen bemerkbar macht. Verletzungen oder Verbrennungen, etwa durch heißen Sand am Strand, bleiben eventuell un bemerkt.

„Auch wer stark übergewichtig ist, einen ausgeprägten Senk- oder Spreizfuß oder Vorschäden durch Operationen hat, sollte seinen Arzt fragen“, rät Mareike Helbig. Generell sollten Untrainierte anfangs nicht mehr als eine halbe Stunde ohne Schuhe gehen. Nach und nach passen sich Haut, Muskeln und Sehnen an. Bei Mareike Helbig haben die Füße nach fast zehn Jahren Barfußlaufen gut an Muskulatur, Hornhaut und Fettschicht zugelegt - „ein perfekter Schutz“, sagt sie. Einzig an der Ferse raspele sie sich manchmal vorsichtig Schründen weg, „immer längs, nie quer, sonst reißt die Haut ein“. Andere Hornhaut nutze sich durch das Barfußlaufen von allein ab.

Nach drei Stunden Wald und Wiese stehen wir auf Asphalt - und gleichzeitig auf dem höchsten Gipfel Sachsens. Dass ich jemals ohne Schuhe auf den Fichtelberg laufe, hätte ich nicht gedacht. Und dass ich wenig später kichernd bis zu den Knien im Moorschlamm stecke, auch nicht. Das Hangmoor am Hinteren Fichtelberg nimmt unsere Füße mit schmatzend-glücksenden Geräuschen auf, schwarze Masse quetscht sich durch unsere Zehen. Was erst eklig erscheinen mag, wird schnell zur Wonne. Die letzten Kilometer laufen die meisten, als hätten sie schon immer keine Schuhe getragen. „Die Körperwahrnehmung ändert sich schnell, die Haltung wird besser“, attestiert uns Mareike Helbig.

Am Abend nach der Wanderung liege ich auf meiner Couch, an meinen Füßen sehe ich selbst nach längerem Schrubben noch hartnäckige Moorschlammreste. Doch die lassen sich gut ignorieren. Denn es kribbelt ganz leicht in den Füßen. So, als würden all die Muskeln, Knöchelchen und Sehnen eine Party feiern. Die gönne ich ihnen ab sofort öfter.

schen mit Fußfehlstellungen sollten zuvor ihren Orthopäden fragen.

Mareike Helbig bietet regelmäßige vierstündige Barfußwanderungen in Oberwiesenthal und Umgebung an. Die Touren kosten sieben Euro pro Person. » mareike-maschke.de

mensionale Fußbewegung nennen das Mediziner: auf und ab, hin und her und drehen. In Schuhen ist das aber nur eingeschränkt möglich.

„Im Fuß befinden sich 26 Knochen, 20 Muskeln und über 100 Bänder“, erklärt uns Mareike. Ich sehe voller Respekt zu meinen Füßen herab, wie sie auf Tausenden von herabgefallenen, trockenen Tannennadeln stehen, die viel weniger pieksen, als ich befürchtet hatte. Überhaupt, die Sache mit dem Pieksen. Die Angst vor Glasscherben, Steinen und Insekten hält so manchenda von ab, einfach mal die Schuhe auszuziehen, wie auch eine Umfrage des Gesundheitsnewsletters „Quicklebendig“ der „Freien Presse“ zeigt. Mareike Helbig beruhigt: „Mir ist in all den Jahren Barfußlaufen nichts passiert.“ Der Grund sei simpel: