

Minimalschuhe – Notwendigkeit? Geschäftemacherei? Gefahr? Chance?

Minimalschuhe – das heiße Eisen

Minimalschuhe, von der Industrie auch irreführend als „Barfußschuhe“ angepriesen, finden zunehmend ihren Markt.

In Kreisen engagierter Barfußläufer wird diese Entwicklung z.T. schon seit längerer Zeit kritisch beobachtet und kommentiert. Von Geschäftemacherei ist die Rede, der Nutzen der Minimalschuhe wird bezweifelt und stattdessen ein Schaden für das Barfußlaufen allgemein heraufbeschworen. Einzelne Schuhmodelle werden ins Lächerliche gezogen. Erstaunlicherweise werden genau die dann wieder von anderen Barfußfreunden als gute Entwicklungen gelobt. Manche Barfußfreunde verweigern jede Diskussion zu diesem Thema, weil sie nach ihrer Meinung nichts mit dem Barfußlaufen zu tun habe. Und so weiter, und so fort. Eine aufgeheizte Debatte, schon seit Jahren.

Ein Grund dafür ist sicher, dass die Lebensumstände und Bedürfnisse doch sehr unterschiedlich sein können. Ein Stadtmensch erlebt sein Barfußleben vielleicht anders als jemand, der dörflich lebt und gerne in unwegsamen Gebieten unterwegs ist. Berliner genießen die Sandböden der Region. Allgäuer schimpfen über geschotterte Wanderwege. Einwohner von Freiburg, der wärmsten Stadt Deutschlands, freuen sich im Winter über Temperaturen, die selten unter den Gefrierpunkt sinken. Menschen in Oberstdorf am Alpenrand müssen mit Schnee und zweistelligen Minusgraden klar kommen. Und natürlich sind

die Wohlfühlbereiche von Mensch zu Mensch unterschiedlich definiert, ebenso ihr Unbehagen in Schuhen.

Schade ist es, wenn Menschen, die für ihre Barfüßigkeit gerne Opfer bringen und Schuhe fast dogmatisch ablehnen, alle anderen, die ihre Grenzen enger stecken, in ein schlechtes Licht stellen. So gewinnt man keine Freunde für das Barfußlaufen.

Vielleicht wäre es ganz hilfreich, das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, um mehr Klarheit zu gewinnen und besser miteinander reden zu können. Hier ein Versuch dazu:

Brauchen wir Minimal Schuhe?

Wie wir in unserem Beitrag „[Barfüßiges Leben und seine Grenzen](#)“ aufgezeigt haben, gibt es für das Barfußlaufen Barrieren, die von gesellschaftlichen Faktoren, äußeren Bedingungen und eigenem Wohlbefinden für jeden individuell bestimmt werden. Sie sind da, lassen sich nicht wegdiskutieren oder ignorieren und markieren gleichzeitig die Grenze zwischen Barfußlaufen und der Nutzung von Minimal Schuhen.

Wir wollen in diesem Kapitel ausschließlich über den Nutzen von Minimal Schuhen für barfuß-begeisterte Menschen sprechen. So wie für uns beide. Minimal Schuhe, die dann zum Einsatz kommen, wenn das Barfußlaufen an die erwähnten Grenzen stößt. Diese Grenzen sind durchaus unterschiedlicher Art und sie erfordern unterschiedliche Arten von Minimal Schuhen.

Die Rolle von Minimal Schuhen für Menschen, die sich ein barfüßiges Leben nicht oder noch nicht vorstellen können, wird in den beiden anderen Kapiteln behandelt.

Betrachten wir die möglichen Einsatzgebiete.

Theater, Oper, gehobenes Restaurant, Büro, Bank,

gesellschaftliche Anlässe etc.

Theater, Oper, gehobenes Restaurant etc. sind Orte, wo einige Barfußfreunde sich ohne Schuhe einfach nicht wohl in ihrer Haut fühlen würden. Tatsächlich gibt es an diesen Orten selten Probleme für Barfüßer, wie ich selbst seit Jahren erlebe. Aber das persönliche Wohlbefinden zählt.

Wer in einer Bank, einer Behörde, in Büros mit Kundenverkehr oder ähnlichem arbeitet, wird normalerweise mit einem Bekleidungscode konfrontiert, der Barfüßigkeit am Arbeitsplatz ausschließt.



Anlässe wie Beerdigungen, Einladungen zu Hochzeiten u.ä. gehören wiederum in einen Bereich, wo Rücksichtnahme und Respekt das eigene Verhalten bestimmen.

Benötigt werden bei all diesen Gelegenheiten und Orten elegante, wenig auffällige Minimalschuhe. Früher waren sie in diesem Sektor dünn gesät, inzwischen ist der Markt aber besser ausgestattet. Ein Segen, denn das Tragen von normalen Schuhen wird einem Barfußfreund schnell zum Gräuel.

Berufe mit gelockerten Bekleidungsvorschriften

Nicht jeder arbeitet in einer Bank oder einer Behörde, sondern vielleicht in einer IT-Firma, wo es lockerer zugeht. Oder in einer Schule. Fußbekleidung ist vielleicht immer noch gewünscht, aber die Standards sind nicht ganz so hoch aufgehängt. Sportliche Kleidung ist o.k. Da ist Eleganz der Minimalschuhe weniger das Thema, sondern eher, dass sie die Füße möglichst wenig einengen und eine dünne Sohle ohne Fersensprengung haben. Dies ist ein Marktsegment, das von der Minimalschuhindustrie inzwischen sehr gut bedient wird.

Freizeit

Unsere Freizeit bietet die größten Spielräume für das Barfußleben. Aber selbst dort stößt man hin und wieder an Grenzen. Die Besichtigung eines Museums wird ohne Fußbekleidung verwehrt. Ein Restaurant an einem Touristenort an der See verlangt Schuhe, genervt von den sonderbaren Bekleidungsanstrengungen mancher Urlauber. Man kann in solchen Situationen auf den Besuch des Museums, des Lokals usw. verzichten, aber vielleicht will man gerade dieses Museum, dieses Restaurant unbedingt kennenlernen?

Dann tun es in der Regel irgendwelche Fußbekleidungen. Idealerweise wird man dazu ein Modell aussuchen, das der Barfußidee recht nahe kommt. Luftig, mit möglichst dünner Sohle und geringem Packmaß. So wie z.B. Huaraches, die man sich für kleines Geld schnell selber basteln kann. Oder billige Surffüßlinge. Die reichen auch meist, wenn unterwegs einmal Splitt, grober Asphalt u.ä. die Fußsohlen ärgern.

Anders ist es im Winter, wenn längere Aufenthalte im Freien bei Temperaturen um oder unter dem Gefrierpunkt zusätzlich einen Wärmeschutz erfordern. Dafür gibt es [extra konzipierte Winter-Minimalschuhe](#).



Hier im Allgäu sinken die Temperaturen allerdings des öfteren in den zweistelligen Minusbereich, kombiniert mit Schnee. Bedingungen, bei denen dann sogar Minimalschuhe an ihre Grenzen stoßen.

Wanderungen

Wanderungen sind der Bereich, wo die Mitnahme geeigneter Minimalschuhe unbedingt geraten ist. Vor allem dann, wenn nicht klar ist, wie barfuß-freundlich eine neue Route ist oder wie viel die Füße auf einer bekannt anspruchsvollen Wegstrecke, der Tagesform entsprechend, wirklich aushalten. Kaum etwas ist so unangenehm, wie mit absolut sauer gelaufenen, hoch gereizten und deshalb sehr

schmerzempfindlichen Füßen ohne Minimalschuhe dazustehen. Oder mit einer unerwarteten Fußverletzung, die man sich irgendwo, z.B. an einem im Gras versteckten Stacheldraht zugezogen hat. Die Mitnahme von Minimalschuhen in der Funktion als Notschuh ist wie eine Versicherung. Man zahlt Beitrag in Form des zusätzlichen Gepäcks, hofft, dass man sie nicht braucht und versucht auch, so lange als möglich ohne sie auszukommen. Im Ernstfall gibt es dann aber eine Lösung.

In leichtem Gelände tun es meist Huaraches oder Ähnliches. Je schwerer die Wanderung und je anspruchsvoller das Terrain wird, desto mehr steigen die Anforderungen an die Minimalschuhe. Sind die Untergründe rutschig und die Folgen eines Sturzes evtl. dramatisch, braucht man Minimalschuhe mit gutem Profil, das sowohl in Längs- als auch Querrichtung guten Halt gibt. Im Felsgelände benötigt man ggf. Minimalschuhe, in denen der Fuß sicher sitzt.



Gerade auf dem Gebiet anspruchsvoller Routen, wie etwa im Gebirge, ist das Angebot an Minimalschuhen sehr begrenzt, vor allem, was eine rutschfeste Sohle angeht. Möglicherweise eine Folge von geringer Nachfrage und der evtl. Einschränkung des Barfußgefühls durch ein zu starkes Profil. Auch Surfschuhe kommen hier an ihre Grenzen.

Sind Minimalschuhe Geschäftemacherei?

Die Lust, den Füßen Freiheit zu geben ist offenbar ein neuer

Trend. Uns ist nicht vollkommen klar, ob die Schuhindustrie lediglich auf diesen Zug aufgesprungen ist, der durch die „Natural Running“-Bewegung gestartet wurde. Oder ob sie diesen neuen Markt selbst erzeugt hat. Tatsache ist jedenfalls, dass immer mehr Anbieter und Minimalschuhmodelle auf dem Markt erscheinen. Hauptzielgruppe sind nicht unbedingt Läufer, sondern Menschen, die sich im Alltag mehr Freiheit für ihre Füße wünschen.

Grundsätzlich ist es nicht verwerflich, wenn eine Person oder eine Firma einen neuen Markt bedient, um damit Geld zu verdienen. Oft entstehen damit Arbeitsplätze, die in der jeweiligen Region möglicherweise hoch begehrt sind. Das gleich als Geschäftemacherei zu bezeichnen, wie es manche tun, ist nicht sonderlich fair.

Sind Skihersteller, Autofirmen oder Computerproduzenten Geschäftemacher? Sie alle haben irgendwann ein neues Produkt entwickelt und den Bedarf dafür gleich mit. So auch die Minimalschuhfirmen in diesen Tagen.

Bedenklich wäre allerdings, wenn Menschen weisgemacht würde, dass Barfußlaufen nur in Barfußschuhen möglich und ungefährlich ist.

Die Werbeaussagen

Schauen wir uns dazu zunächst die Werbeaussagen des Herstellers an, dessen Läden nunmehr überall in Deutschland zu finden sind: Leguano.

Minimalschuhe = Gesundes und bequemes Barfußlaufen?

„Entdecken Sie das gesunde Barfußlaufen und das bequeme Barfuß-GEHfühl“ liest man auf der [Startseite der Firma Leguano](#). Aha. Was soll das bedeuten? Barfußlaufen ist gesund? Oder nur, wenn man Leguano-„Barfuß“schuhe trägt? Und machen Leguano das Barfußlaufen erst bequem, oder wird damit

ausgedrückt, dass normale Schuhe unbequem sind?

Auf einer gut gemachten [Unterseite](#) erläutert Leguano dann sehr eindrucksvoll, warum Barfußlaufen so ungemein wichtig für die Fußmuskulatur und den Bewegungsapparat ist, wie man den Umstieg meistert und worauf es ankommt. Das würden wir auch nicht anders schreiben. Der einzige Satz auf der kompletten Seite, der das Produkt ins Spiel bringt ist dieser: *„Eine Hilfe dabei sind unsere leguano Barfußschuhe, die dem Fuß wieder die volle Bewegungsfreiheit zurückgeben, gleichzeitig aber vor Schmutz, Steinen oder Dornen schützen.“*

Bedenklich ist bei all diesen Erklärungen vor allem eins: Den Kunden wird der Eindruck vermittelt, dass die Vorteile des wahren Barfußlaufens ohne Abstriche auch dann gelten, wenn sich zwischen Fuß und Untergrund eine Gummisohle befindet. Das ist natürlich fragwürdig, denn die Propriozeption, also die Meldekette Fußsensoren – Gehirn – Muskulatur, wird auch in solchen Schuhen nur unzureichend unterstützt. Da liegt der große Unterschied zwischen dem Barfußlaufen bzw -gehen und dem Laufen oder Gehen mit einem Minimalschuh.

Wenigstens bietet Leguano aber Kurse an, die zum einen die falsche und evtl. gesundheitsschädliche Nutzung der Minimalschuhe vermeiden sollen und zum anderen das Bewusstsein der Teilnehmer für ein Leben ganz ohne Schuhe öffnet, selbst wenn das nicht direkt das Ziel der Schuhhersteller ist.

Menschen abholen, wo sie stehen

Ist das jetzt Geschäftemacherei? Oder ist das einfach nur halbwegs faires Produktmarketing, das die meisten Menschen genau da abholt, wo sie eben stehen? Die das sagen, was wir Barfüßer stets zu hören bekommen: „Ist gesund, aber ich könnte das nicht. Meine Füße sind zu empfindlich. Ich hab Angst vor Verletzungen...“ usw.

Vielleicht leistet Leguano mit ihrer Information mehr für das Barfußlaufen als viele Fernsehsendungen zum Thema, die

Barfußfreunde oft als Sonderlinge und Freaks darstellen? Oder einen Facharzt bemühen, der bescheinigt, dass Barfußlaufen für den heutigen Menschen bedenklich ist?

Leguano ist aber nur einer der inzwischen zahlreichen Hersteller von Minimalschuhen. Schauen wir uns andere an.

Vermischung von Barfuß und Minimalismus

Die Firma Vivobarefoot beschäftigt sich auf ihrer Webseite ebenfalls ausführlich mit den Vorteilen des Barfußlaufens und der richtigen Lauftechnik. Die Unterseite „[Warum Vivobarefoot](#)“ beginnt so: *„70% der Gehirninformationen über die Bewegung kommen von den Nerven an Ihren Fußsohlen. Je intensiver du den Boden spüren kannst, desto größer ist das Verständnis deines Körpers für seine Umgebung und seine natürlichen Bewegungsabläufe.“* Genau so ist es! Weiter erklärt die Firma dann, dass parallel mit der wissenschaftlichen Unterstützung des gesunden Barfußlaufens auch die Nachfrage nach ihren minimalistischen Schuhen mit einer hochflexiblen Sohle stieg. Raffiniert. Es wird nirgendwo behauptet, dass die Schuhe das Barfußlaufen ersetzen. Suggestiert wird es durch die geschickte Kombination natürlich schon. Und mehr noch, es wird der Eindruck vermittelt, dass auch in den Schuhen die Fußsensorik ungeschmälert funktioniert.

Vivobarefoot gibt dann auch Techniktipps, die sich allerdings eher auf das richtige Joggen beziehen. Tatsächlich ist das auch der Bereich, in dem beim Umstieg auf Minimalschuhe die größten Gefahren lauern.

Ehrliche Aussagen

Überrascht hat uns die Webseite der Firma Sole Runner. Da findet man im Punkt „[Fragen und Antworten](#)“ den folgenden Text: *„Für welchen Einsatzzweck eignen sich SOLE RUNNER® Barfußschuhe? Bis auf wenige Modelle, wie z.B. das Modell Scout haben wir für unsere Schuhe keine besonderen Empfehlungen für Einsatzbereiche. Die Frage ist nicht, wofür*

eignen sich SOLE RUNNER® Barfußschuhe, sondern Frage Dich: wo kann ich überall barfuß laufen?

Kann ich barfuß wandern gehen, durch den Park joggen, durch die Stadt bummeln oder im Wald spazieren? Ja! Wenn Du Angst hast, Dich zu verletzen, von Insekten gestochen zu werden oder die Etikette Dich zwingt Schuhe zu tragen, dann sind SOLE RUNNER® Barfußschuhe genau richtig.“

Da kann man wenig dagegen sagen. Eine ehrliche Aussage.

Anspruch: Bequeme Eleganz

Ganz anders ist es bei ZAQQ, deren Minimalschuhe vom Design her z.T. nicht mehr von einem eleganten Businessschuh unterscheidbar sind. *„Der gesündeste und bequemste Schuh den Du Dir vorstellen kannst. Ein Versprechen von uns an Dich: das „Einlaufen“ von neuen Schuhen gehört der Vergangenheit an. ZAQQ Schuhe müssen nicht eingelaufen werden.“* So die Werbung auf der [ZAQQ-Webseite](#). Keine weitere Erläuterung zum Nutzen des Barfußlaufens, zur richtigen Lauftechnik usw., obwohl das Produkt ebenfalls als Barfußschuh bezeichnet wird. Die Werbung richtet sich allerdings auch eher an Kunden, die es leid sind, sich einen ganzen Tag lang mit schicken Lederschuhen der üblichen Machart zu quälen. Im Büro spielt dann wohl auch der richtige Gang nicht mehr so eine große Rolle. Geschäftemacherei? Eher nicht. Anzugträger unter den Barfußläufern werden sie wahrscheinlich gerne ausprobieren.

Raffinierte Argumentation

Schauen wir uns als letztes die Seite des Herstellers an, dessen Produkte wohl in der Bevölkerung die größte Bekanntheit genießen: Vibram. Deren [„FiveFingers,“](#) sind berühmt. Interessant ist, dass Vibram diese Schuhe auf ihrer Webseite nicht mit dem Begriff „Barfußschuh“ vermarktet. *„Das Gehen – welche Wohltat! Als ob nichts an den Füßen wäre.“* heißt es stattdessen. Gefolgt von der Erklärung: *„Der Fuß und die Zehen sind frei beweglich und passen sich perfekt an den Untergrund*

an. Die Sensibilität und Beweglichkeit unserer Füße lässt uns barfuss sicherer und leichter laufen. Dabei arbeiten alle Muskeln und Gelenke mit. Der Fuß wird lebendiger, kräftiger und weniger verletzungsanfällig. Wer barfuß geht nimmt automatisch eine gesunde Körperhaltung ein. Der Fuß rollt natürlich ab, und das entlastet Knie und Bandscheiben. Barfussgehen verbessert die Blutzirkulation in den Beinen und beugt damit aktiv verschiedenen Leiden aufgrund mangelnder Durchblutung vor. Beim Fortbewegen mit Fivefingers arbeiten viele Muskeln und Sehnen welche sich anfangs erst wieder entwickeln müssen, weil sie durch das Tragen von Schuhen nicht gefordert werden. Der Fuß wird wieder stabiler und leistungsfähiger.“

Eine geschickte Vermengung von Passagen, die sich mal auf barfuß, mal auf den Schuh beziehen. Natürlich bekommt der normale Leser das so nicht mit. Grenzwertig, wie wir meinen.

Die Preise

Zur Geschäftemacherei würden überhöhte Preise gehören. Minimalschuhe sind tatsächlich oft nicht billig, öfter sogar überraschend teuer. Aber es darf nicht vergessen werden, dass viele der Hersteller ihre Produkte in Deutschland oder zumindest der EU fertigen. Mit einem Surfschuh aus China für 10€ (der sich übrigens auch als Minimalschuh nutzen lässt) können sie nur schlecht konkurrieren. Die Stückzahlen dürften sich auch eher auf einem vergleichsweise niedrigem Niveau bewegen. Fertigung auf hohem Qualitäts- und Lohnniveau mit niedrigen Preisen geht da wohl eher nicht.

Etikettenschwindel

Zusammenfassend stimmen wir vielen Barfußfreunden zu, dass der Begriff „Barfußschuh“ oder „barfuß“ in der Werbung meist absolut irreführend benutzt wird. Vor allem, wenn der Eindruck erweckt wird, dass die Fußsensorik auch in Minimalschuhen ungestört funktioniert. Wirklich behauptet wird es nicht, aber...

Wenigstens weisen viele Hersteller darauf hin, dass der Umstieg auf Minimalschuhe behutsam erfolgen muss. Auch gibt es öfter Hinweise auf die richtige Geh- bzw. Lauftechnik. Das ist wichtig, denn tatsächlich können Minimalschuhe bei zu schnellem und wenig informierten Umstieg körperliche Schäden verursachen.

Allerdings gilt dies auch für das Barfußlaufen, wenn wir ehrlich sind.

Nur eins muss abschließend unterstrichen werden: Wir haben in den Werbeaussagen bisher keine Passage gefunden, in der Menschen weisgemacht wird, dass Barfußlaufen nur in Barfußschuhen möglich und ungefährlich ist.

Was sind Minimalschuhe also für den normalen Menschen, der bisher mit dem Barfußlaufen abseits von Strand und Schwimmbad noch keinen Kontakt hatte? Ein Unding, ein Etikettenschwindel der gehobenen Art, eine Gefahr oder doch auch eine Chance? Das wollen wir zuletzt untersuchen.

Chance oder Gefahr?

Offen gestanden, diese Frage haben wir uns schon zu einem ganz anderen Thema gestellt, nämlich zur Problematik der Barfußpfade.

Zunächst mal stimmt hier natürlich der Name, die Menschen genießen diese Pfade meist barfuß. Kein Etikettenschwindel wie bei „Barfuß“schuhen. Natürlich nicht. Aber die Besucher bekommen, ungewollt, eine gefährliche Botschaft mit auf den Weg. Dass nämlich Barfußlaufen ausschließlich auf diesen Pfaden vertretbar ist. Dass außerhalb des Barfußgeländes die Gefahr lauert. Ohne weiterführende Information könnten solche oft toll gemachten Pfade möglicherweise kontraproduktiv für das Barfußlaufen sein.



Auf der anderen Seite bringen sie Menschen überhaupt erst auf die Idee, die Schuhe auch einmal abseits von Stränden, Liegewiesen usw. auszuziehen. Das wunderbar sinnliche Gefühl zu erleben, das damit verbunden ist. Sie vermitteln ihnen den Wunsch, die Fußfreiheit öfter zu genießen. Und das ist ungemein wertvoll! Es ist deshalb gut, dass überall in Deutschland Barfußpfade im Kommen sind.

Parallele zwischen Minimalschuhen und Barfußpfaden

Und da haben wir die Parallele zu den Minimalschuhen. Menschen lassen sich auf einen Minimalschuh ein. Mit Fußfreiheit, dünner Sohle und fehlender Fersensprengung. Aber auch sie bekommen unter Umständen gleich die Botschaft mit auf den Weg, dass das Barfußlaufen nur in solchen Schutzhüllen möglich ist.

Auf der anderen Seite sinkt möglicherweise die Hemmschwelle, öfter einmal die Schuhe ganz auszuziehen. Zusätzlich bewirkt

die intensive Werbung der Minimalschuhhersteller, dass das Wissen um die gesunde Wirkung des Barfußlaufens sich im Allgemeinwissen verankert.

Und hier verbinden sich vielleicht die Themenkreise. Durch Minimalschuhe und die damit verbundene Information angeregt, gehen Menschen auf Barfußpfade, um das Original zu erleben. Und steigen dann möglicherweise begeistert um. Umgekehrt kann es sein, dass Barfußpfade zum Kauf von Minimalschuhen Anlass geben. Sie vermitteln ein wenig das Barfußgefühl und den Eindruck, außerhalb der Barfußpfade geschützt zu sein. Gleichzeitig mindern sie den Druck durch gesellschaftlichen Konventionen. Und gerade die spielen eine große Rolle, wie viele Barfüßeinsteiger zu berichten wissen.

Veränderungen brauchen ihre Zeit

Es ist jedenfalls absolute Träumerei, dass nur durch richtige Aufklärung über heilsamen Wirkungen des Barfußlaufens die Menschen in Scharen ins „echte“ Barfußlager überwechseln. Jede Veränderung braucht Zeit, vor allem solche, die gesellschaftliche Normen betreffen.

Minimalschuhe könnten einen echten Impuls für eine solche Entwicklung geben, wer weiß? Die nächsten Jahre werden es vielleicht zeigen. Wir sind jedenfalls gespannt, wohin die Reise geht.

Barfüßer sollten für sich selbst Minimalschuhe als das nehmen, was sie sind: eine Lösung für alle Situationen, in denen wir an unsere Barfußgrenzen stoßen, seien es solche physischer oder gesellschaftlicher Art. Barfußlaufen und Minimalschuhe sind damit zwei Seiten derselben Medaille. Statt sie rhetorisch zu bekämpfen, sollten wir sie als Mittel für uns begreifen, das Barfußlaufen noch besser genießen zu können.

Und wir sollten sie als Chance, nicht als Gefahr für das Barfußlaufen im Allgemeinen verstehen.

Erfahrungen mit Minimalschuhen

Wir kümmern uns jedenfalls hier im Blog auch um dieses Thema und tragen [Erfahrungen zu einzelnen Minimalschuhen](#) zusammen.

Da wird sich vielleicht so manche Marketingaussage zur Passform, zur Qualität oder zum Barfußgefühl als unrichtig herausstellen. Oder andere als absolut zutreffend. Spottbillige Lösungen werden sich möglicherweise als äquivalent oder besser herausstellen als ihr teures Pendant. Sicher wird es auch Widersprüche zwischen den Erfahrungen zu einzelnen Minimalschuhen geben. So einen Fall gibt es sogar hier bei uns.

Ziel ist es, alle Interessenten mit Informationen versorgen, um die richtigen Modelle für ihre Bedürfnisse, für ihre „Grenzüberschreitungen“ zu erwerben, sei es Büro, Freizeit oder Wandern.

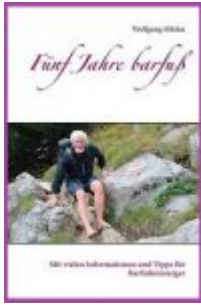
Bis dahin wünschen wir Euch möglichst zahlreiche Barfußtage.

[Das Angebot der Minimalschuhe](#)

Bitte dieses Feld leer lassen

Newsletter

[Datenschutzerklärung](#)



[Fünf Jahre barfuß – Das Buch](#)