



Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler, Dresden

Posted on 28. Februar 2017 by Gastautor

Hallo Tobias!

Du bist ja den Lesern des Hobby-Barfuß-Forums als Barfuß-Tobi bestens bekannt, aber wahrscheinlich wissen die Wenigsten, wie Du eigentlich zum Barfußlaufen gekommen bist. Erinnerst Du Dich noch, ob das schlagartig passierte oder doch eher ein langsamer Prozess war?

Ich bin schon als Kind gerne barfuß gelaufen. Das fing schon im Sandkasten an, denn Sand in den Sandalen war unangenehm. Meinen Eltern hat das natürlich nicht immer gefallen, besonders an kühleren

Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler, Dresden | 2

Tagen. Später war ich dann, sagen wir mal,
„Gelegenheitssommerbarfußläufer“.

Der entscheidende Wendepunkt lag vor ca. 4 Jahren. Meine Knie schwollen stark an, was ich auf mein fortgeschrittenes Alter schob. Einige Kollegen, die auch in meinem Alter sind, haben schließlich auch verschiedene Probleme, meistens mit dem Rücken. Die Kniebeschwerden wurden so schlimm, dass ich nach Arbeitsende kaum noch laufen konnte. Treppab hätte ich überhaupt nicht laufen können, wenn es denn erforderlich gewesen wäre. Ich überlegte schon, deswegen mich von meinem Hausarzt krank schreiben zu lassen und einen Orthopäden zu besuchen.

Und, hast Du?

Nein, es kam zum Glück ganz anders. Es war an einem warmen Frühlingstag. Alles blühte und ich hatte Lust, nach der Schicht trotz Knieschmerzen eine Runde spazieren zu gehen: barfuß. Was passierte? Die Knieschmerzen wurden in relativ kurzer Zeit erträglicher. Das war ein gewisser aha-Effekt. Ich sollte also in Zukunft öfters Barfußspaziergänge machen, dachte ich mir. Und das tat ich dann auch täglich. Nur konnte ich mir damals noch nicht erklären, wieso Sicherheitsschuhe Knieschmerzen bereiteten und Barfußlaufen die Schmerzen linderten. Meine Überlegung war nur, dass eben Schuhe für meinen Körper nicht gut zu sein schienen.

Klar wurde es mir, als ich mit der Ferse einen relativ großen Stein erwischt hatte. Ich war schon mehrere Stunden barfuß unterwegs und mir taten die Waden weh. Da machte ich mir erstmals Gedanken, wie ich mit dem Fuß aufsetze: nämlich mit dem Ballen zuerst. Es war nur so, dass es nach einer Weile meine Waden nicht mehr schafften und ich auf den Fersengang „umschaltete“. Dies wiederum tat auf harten Untergründen an der Ferse weh. Darauf stellte ich mir die Frage, wieso

ich mit Schuhen nicht auch im Ballengang gehe und musste feststellen: Es geht nicht. Jetzt erst, nach knapp 4 Jahren, bekomme ich den Ballengang in Sicherheitsschuhen einigermaßen hin. Meine Kniestecher bin ich jetzt endlich los.

Zusammenfassend kann ich sagen: Der Übergang vom Gelegenheitssommerbarfüßer zum Dauerfreizeitbarfüßer war schlagartig, wobei in den ersten Wintern gewisse Einschränkungen zu verzeichnen waren.

Die körperlichen Auswirkungen hast Du gut beschrieben. Wie sieht es denn mental aus?

Mental? Barfußlaufen bedeutet für mich Freiheit. Ich bin frei von gesellschaftlichen Konventionen. Auch bin ich toleranter geworden.

Wow, man könnte also sagen, das sich Dein Selbstbewusstsein durch das Barfußlaufen gestärkt hat?

Ja, das könnte sein. Ich merke, das ich insbesondere gelassener gegenüber anderen, vor allem außergewöhnlichen Kleidungsstilen geworden bin. Das liegt u.a. wohl auch daran, dass mir mit meinem barfüßigen Lebensstil viel Toleranz entgegengebracht wird.

Kommen wir zu Deinen Füßen. Wie haben sie die Umstellung aufs Barfußlaufen verkraftet? Welche Beobachtungen konntest Du machen?

Als ich früher nur Gelegenheitssommerbarfüßer war, litt ich besonders bei hohen Temperaturen unter geschwollenen Füßen. Dies ist bis auf wenige Ausnahmen (z.B. wenn ich nach längerer Freizeit plötzlich

Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler, Dresden | 4

wieder Sicherheitsschuhe tragen muss) verschwunden und wohl auf die doppelte Venenpumpe beim Ballengang zurückzuführen. Ich denke sogar, dass viele Venenprobleme vermieden werden könnten oder erst wesentlich später auftreten würden, wenn die Leute mehr barfuß laufen würden.

Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler,
Dresden | 5



Verbesserungen kann ich auch an den Zehennägeln feststellen:

Besonders die Nägel der kleinen Zehen waren durch enges Schuhwerk in Mitleidenschaft gezogen wurden. Natürlich pflege ich meine Füße mehr, seit ich barfuß lebe. Dies hatte ich vor meiner Barfußzeit halt nicht so gemacht.

**Du hast sicher schon von Barfußschuhen gehört.
Wären sie für Dich eine Alternative, wenn Du
gelegentlich Schuhe tragen musst?**

Generell erst einmal: Ich habe ein Problem mit dem Begriff „Barfuß“-Schuh. Entweder bin ich barfuß oder ich habe Schuhe an. Wir sollten in unserem Sprachgebrauch lieber das Wort Minimalschuh verwenden.

In meinem ersten Barfußherbst, also vor reichlich 3 ½ Jahren, bekam ich beim Joggen unter 10 Grad Schmerzen in den Sprunggelenken sowie im Bereich der unteren Waden. Wahrscheinlich waren die Muskeln und vor allem die sprunggelenksichernden Bänder noch zu schwach und funktionierten bei Kälte nicht mehr so richtig. Deshalb wollte ich auf Minimalschuhe, so minimal wie möglich, zurückgreifen und hatte mir die [Sole Runner](#) zugelegt, deren Sohle nur 1,5 mm stark ist.

Bist Du zufrieden mit den Sole Runner?

Für den Winter sind sie als Notschuh empfehlenswert und „festem“ Schuhwerk vorzuziehen, da man die Zehen bewegen kann. Das verhindert, dass man wie im festen Schuhwerk eiskalte Füße bekommt.

Zum Joggen fand ich sie nicht so besonders gut. Erstens ist man ziemlich geräuschvoll unterwegs (gegenüber barfuß) und ich bekam relativ schnell Schmerzen im Mittelfußbereich. Wahrscheinlich war ich zu stark aufgetreten, weil mir die Rückmeldung über die Fußsohlen fehlten. Barfuß muss man angesichts der zahlreichen Steinchen so sanft wie möglich auftreten. Manchmal ist auch der Asphalt grob oder man

trifft auf Waldwege mit Splitt oder Schotter.

Wie war das Echo in Deiner Familie bzw. in Deinem Freundeskreis?

Anfänglich machten sich meine Eltern große Sorgen um meine Gesundheit. Da ich aber durch das Barfußlaufen nie krank geworden bin, haben sie sich mittlerweile daran gewöhnt.



Im Freundeskreis bekomme ich von Interessierten Fragen. Einige wollen es zumindest im Sommer mal probieren. Diejenigen, bei denen es zuhause üblich ist, die Schuhe auszuziehen, um den Boden sauber zu halten, staunen nicht schlecht, wenn ich barfuß komme, mir dann Socken aus den Hosentaschen hole und anziehe. Und sie wieder

ausziehe und in die Hosentasche stecke, wenn ich gehe. Besonders dann, wenn draußen Schnee liegt.

Hast Du neue wertvolle Freundschaften geschlossen, die ohne das Barfußlaufen nicht zustande gekommen wären?

Auf alle Fälle habe ich neue Freunde im Hobby-Barfuß-Forum gefunden. Auch wenn es zunächst nur virtuell ist. Sicherlich wird es irgendwann mal werden, dass ich bei einem Barfußtreffen mit dabei sein kann. Leider liegen die Treffen meistens für mich zeitlich ungünstig oder sind zu weit weg. Aber es wird schon mal klappen, denke ich.

Ansonsten erweitert sich mein Freundeskreis so wie anderswo auch. Es kommen auf die eine oder andere Art neue Leute dazu. Davon sind die meisten Schuhträger, die ich wohl auch kennengelernt hätte, wenn ich kein Barfüßer wäre.

Hast Du durch das Barfußlaufen Freunde verloren?

Nein. Hätte ich, dann wären es keine Freunde gewesen.

Und wie geht es Dir heute als Barfüßer in gesellschaftlicher Hinsicht?

Gut. Klar reagieren einige, die mich noch nicht kennen, etwas verwundert, wenn sie mich außerhalb des Hochsommers barfuß sehen. Aber es gibt dann meist sehr interessante Gespräche. Oft höre ich den Satz: „habe ich früher auch gemacht, aber jetzt könnte ich das nicht mehr“.

Auch kennen mich meine Vorgesetzten und Kollegen von betrieblichen und privaten Feiern barfuß und ich bekomme von ihnen viel Zuspruch.

Hast Du auch mal unangenehme Erlebnisse gehabt?

Nein, zum Glück wurde mir bis jetzt nirgends der Zutritt verwehrt, weil ich keine Schuhe dabei hatte. Weder in Supermärkten, noch in anderen Läden. Auch nicht in Restaurants. Würde dies passieren, dann würde ich eben mein Geld dorthin bringen, wo ich als Barfüßer willkommen bin. Ich kam sogar in eine Großraumdiskothek barfuß rein (Megadrome Radebeul), obwohl ich damit gerechnet hatte, dass ich mir die im Auto deponierten Notschuhe holen müsste.

Kannst Du im Berufsleben barfuß sein?

Keine Chance. Ich arbeite bei einem großen deutschen Technologiekonzern im Prüffeld von Mittelspannungsanlagen. Hier besteht absolute Sicherheitsschuhpflicht. Dort barfuß zu arbeiten wäre einfach zu gefährlich.

Hat Deine Barfüßigkeit Auswirkungen auf andere Bereiche, die mit dem barfüßigen Leben nicht direkt zu tun haben?

Hier handelt es sich wieder um mein berufliches Umfeld. Meine Vorgesetzten und Kollegen kannten mich ja nur in Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhen. Das änderte sich im vorherigen Herbst, als drei Kollegen mich zur Feier ihres 25-jährigen Betriebsjubiläums eingeladen hatten. Das war auf der Burg Ronneburg (Main-Kinzig-Kreis), wo ich mich in mittelalterlicher Kleidung (Pluderhose, Rüschenhemd, barfuß) präsentierte. Mein direkter Vorgesetzter sagte nur „Respekt“.

Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler,
Dresden | 10



Beim Eisstockschießen mit einigen Kollegen ließ ich es mir nicht nehmen, die letzten 10 Minuten barfuß auf dem Eis zu sein. Auch beim anschließenden Glühweintrinken und später beim Besuch einer Gaststätte blieb ich barfuß.

Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler, Dresden | 11



Schließlich möchte ich die betriebliche Weihnachtsfeier erwähnen, auf der ich vor der gesamten Belegschaft barfuß war. Es gab viele interessante Gespräche. Allerdings dachten einige, dass ich mir dort nur die Schuhe ausgezogen hätte. Sie wurden aber eines Besseren belehrt, als ich ihnen nach der Veranstaltung (die war ca. eine Viertelstunde vom Firmenparkplatz entfernt) barfuß entgegenkam, während sie mit ihren Fahrzeugen den Parkplatz verließen.

Gab es lustige oder ungewöhnliche Ereignisse?

Das Schöne am Barfußlaufen ist ja, dass man diesbezüglich häufig angesprochen wird. Ich bin dann gerne für Gespräche bereit. Meistens wird gefragt, ob es nicht zu kalt wäre oder ob das nicht weh tun würde.

Viele sagen dann: „das muss ich auch mal ausprobieren“. Ob sie es dann tatsächlich umgesetzt haben, entzieht sich meiner Kenntnis.

Wo liegen Deine persönlichen Barfußgrenzen?

Eindeutig längerer Aufenthalt bei Frost. Eine Erfrierung 1. Grades hatte ich mir beim Anstehen zu einer Veranstaltung in der bereits erwähnten Großraumdiskothek (Megadrome Radebeul) zugezogen. Obwohl ich ständig beobachtet hatte, ob meine Zehen weiß werden und/oder das Gefühl in den Zehen verschwindet, kam es doch zu einer Erfrierung. Und im Nachhinein vermute ich, dass ich mir diese Erfrierung nicht auf festgetretenem Schnee sondern in den letzten 10 Minuten auf mit Salz gestreuten Pflastersteinen zugezogen habe, die nochmals ordentlichen Kälteschmerz auslösten. [Mein ausführlicher Bericht dazu steht im Hobby-Barfuß-Forum.](#)

Beschreib doch mal, wie sahen Deine Füße aus?

Die waren angeschwollen und etwa ab Mitte der Wade abwärts war es heiß. Also ein erhöhter Stoffwechsel um geschädigtes Gewebe zu reparieren.

Auch hatte ich mir am rechten Ballen ein Hämatom zugezogen, was ich aber auf mechanische Überbeanspruchung in Verbindung mit der Kälte zurückföhre.

Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler, Dresden | 13



Nun werden Viele vielleicht fragen, warum ich nicht auf meine Notschuhe zurückgegriffen habe. Da wäre das vermutlich nicht passiert. Aber nun kenne ich meine Grenze und weiß in Zukunft, wie weit ich gehen darf. Letztendlich ist ja nichts wirklich Schlimmes passiert. Ein Tag Schongang und auch kein Spaziergang über Streusplitt und dann ging es wieder. Bereits einen Tag später war alles soweit wieder gut, dass ich meine Erledigungen wie Einkaufen und Spazierengehen wieder uneingeschränkt barfuß machen konnte.

Das war vor 5 Wochen. Wie geht es Deinen Füßen jetzt?

Unter dem großen Zeh beginnt sich gerade die erfrorene Haut zu lösen, bei den anderen Zehen ist die Ablösung bereits weiter fortgeschritten.

Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler,
Dresden | 14



Hier ist die Hauterneuerung am großen Zeh gut zu sehen. Die neue Haut ist sehr zart und glatt und auch robuster und macht auf Bucheckern, Splitt und Schotter keinerlei Probleme.



Hattest Du schon Medienkontakte? Radio, Fernsehen, andere Interviews?

Medienkontakte hatte ich noch keine.

Organisierst Du Barfußprojekte z.B. Wanderungen?

Direkte Barfußprojekte nicht, aber im Freundeskreis bin ich derjenige,

Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler, Dresden | 16

der die Leute informiert. So z.B. über geplante gemeinsame Wanderungen, an denen man barfuß oder beschuht teilnehmen kann. Einige sind dabei tatsächlich, zumindest zeitweise, barfuß und ich konnte sogar jemand zum Barfußlaufen immer und überall in der Freizeit sowie für unser Hobby-Barfuß-Forum gewinnen.



Das war ein sehr interessantes Interview. Vielen Dank Tobi. Pass gut auf Dich auf und weiterhin viel Spaß und tolle Barfuß-Erlebnisse



Tobias Keppler (Tobi)

Jahrgang 1964, Vater einer Tochter (nicht im Haushalt lebend),

Interview mit dem Freizeit-Barfüßer Tobias Keppler, Dresden | 17

Industrieelektroniker. Beruflich muss ich Sicherheitsschuhe tragen, die sich negativ auf meine Körperstatik und -dynamik auswirken, bin ich als Ausgleich in meiner Freizeit immer und überall barfuß. Außer ich benötige Schuhe nur zu diesem Zweck wozu sie einst erfunden wurden: zum Schutz. Dies könnte z.B. bei längerem Aufenthalt im Freien bei Frost sein. Seit ich in meiner Freizeit barfuß bin, gehe ich vermehrt spazieren und Wandern.