

Leitfaden für Barfuß- Einsteiger

Zusammengestellt
von
Wolfgang Hilden



LEITFADEN FÜR BARFUSS-EINSTEIGER



VORWORT.....	2
1. ALLGEMEINE RATSCHLÄGE FÜR BARFUSS-EINSTEIGER	2
2. BARFUSS IN DER ÖFFENTLICHKEIT	3
3. BARFUSSWANDERN.....	5
4. BARFUSS ALS GAST	6
5. BARFUSS AUTOFAHREN.....	6
6. BARFUSS-JOGGING	6
7. BARFUSS IN DER KALTEN JAHRESZEIT	7
8. FUSSPFLEGE	8
9. SPRÜCHE	9

VORWORT

Dieser Leitfaden wurde auf der Grundlage der Tipps von aktiven Barfußgehern- und -läufern zusammengestellt und beruht auf vielen Erfahrungen. Weil aber jeder Mensch einzigartig ist, so können nicht alle dieser Ratschläge auch auf alle Menschen zutreffen. Deshalb kann auch in keiner Art und Weise dafür Haftung übernommen werden. Wie bei anderen Ratgebern dürfen und sollen Sie also auch bei diesem die Ratschläge in natürlicher Art und Weise hinterfragen und mit der wachsenden Erfahrung auf sich selber anpassen.

1. ALLGEMEINE RATSCHLÄGE FÜR BARFUSS-EINSTEIGER

- Grundregel: der **Wohlfühlfaktor** zählt. Niemand zwingt einen, immer und überall barfuß unterwegs zu sein. Auf heißem Asphalt oder winterlichen Straßen und Wegen Schuhe anzuziehen, ist nicht „uncool“, sondern eine Frage der Vernunft. Schotterwege kann man heldenhaft barfuß „durchstehen“, muss man aber nicht.



- Allmählich steigern: Als Einsteiger bzw. nach der Winterpause muss man in den ersten Wochen noch einer erhöhten Verletzlichkeit der Haut Rechnung tragen. Nach ein paar Wochen wird die Fußsohle wesentlich robuster und man kann länger bzw. auf anspruchsvolleren Untergründen gehen.
- Den Fuß flach aufsetzen. Das Gewicht sollte mehr auf den Ballen liegen, damit die Gelenke durch die Federwirkung des Fußes geschont werden.
- Öfter auf den Boden schauen, um rechtzeitig Glassplitter, Dornen, Hundehinterlassenschaften usw. zu erkennen und zu vermeiden.
- Regelmäßige Fußpflege ist selbstverständlich.
- Sehr warmes oder sehr kaltes Wetter erfordert Umsicht. Brandblasen kann man sich an Metall (z.B. Gullydeckel, Schienen) und auf Asphalt in der Sonnenglut holen. Naturboden wird meist nicht so heiß. Im Winter besteht die Gefahr von Erfrierungen in Abhängigkeit von Art und Temperatur des Bodens oder des Schnees.
- Bei hohem Sonnenstand und nicht vorgebräunten Fußrücken für Sonnenschutz sorgen.
- Schmerzen durch Verletzungen oder bereits bestehende Fußdeformationen sind ernst zu nehmen und erfordern ggf. die Einschränkung des Barfußgehens bzw. -laufens.
- Sogenannte Minimal- oder Barfußschuhe können den Übergang erleichtern und auch sonst immer dann eingesetzt werden, wenn man nicht barfuß laufen möchte, aus welchen Gründen auch immer.

2. BARFUSS IN DER ÖFFENTLICHKEIT

- Es gibt keinen „Barfußcodex“. Wenn man z.B. nicht barfuß in der Oper, im Theater oder im Nobelrestaurant auftauchen möchte, ist das völlig o.k.
- Natürlich gibt es Einschränkungen durch den Beruf, durch Sicherheitsvorschriften usw., die zu respektieren sind.
- Ansonsten: **Die anderen stören sich meist viel weniger an fehlenden Schuhen, als man annimmt.** Die Beachtung ist oft stärker ausgeprägt an kälteren Tagen oder im Winter, wo wegen der angenommenen Erkältungsgefahr zuweilen ein gewisser Erklärungsbedarf herrscht. Die Akzeptanz steigt mit den Temperaturen - wenn es „richtig Sommer“ ist, kann man so gut wie alles barfuß machen, ohne dass sich jemand wundert. Da limitieren eher die Temperaturen des Asphalts den Aktionsradius.
- Entscheidend ist die eigene Ausstrahlung. Wenn man Unsicherheit erkennen lässt, ist eine Reaktion der anderen entsprechend. Mit einer ängstlichen



Erwartungshaltung registriert man jeden Blick und bezieht jedes Kichern auf sich (auch wenn man gar nicht gemeint ist). Wenn man aber ausstrahlt, dass Barfuß-Gehen die normalste Sache der Welt ist, wird man meist entweder überhaupt nicht beachtet oder man erntet ein freundliches Lächeln. Einfach vorstellen, man hätte Schuhe an den Füßen. Irgendwann denkt man nicht mehr daran, dass man barfuß ist und fängt an, sich vollkommen normal zu verhalten. Dann redet man völlig unbefangen über ganz andere Dinge, und schon kommen die Füße überhaupt nicht mehr als das große Thema in Frage. Fazit: Die anderen finden die Füße genauso normal, wie man selbst zu ihnen steht.

- Für den Fall der Fälle kann man einen kleinen Vorrat an Argumenten und Kenntnis der Rechtslage bereithalten. Probleme könnte es hin und wieder mit dem Personal von Supermärkten, Restaurants usw. geben. Konfrontationen und vor allem Eskalationen vermeiden und die Hausordnungen respektieren. Bei unberechtigten Einwänden kann man seinen Standpunkt ruhig darlegen und sich evt. später an höherer Stelle höflich beschweren. Zuhören, Freundlichkeit und Schlagfertigkeit sind wirksamer als bissige Auseinandersetzungen.
- Für das Barfuß-Gehen in Städten und Dörfern ist es ein guter Start, sich erst einmal kurze Strecken und weniger belebte Straßen des Heimatorts auszusuchen, zur mentalen Eingewöhnung. Ideal ist eine fremde Stadt oder ein Urlaubsort, „denn da kennt einen ja niemand“. Langsam die Dosis steigern. Irgendwann ist es nicht das geringste Problem mehr, an vielen Orten oder sogar überall barfuß unterwegs zu sein, immer unter Beachtung der persönlichen Wohlfühlgrenze.
- Völlig unproblematisch ist Barfußwandern. Man wird feststellen, dass die anderen Wanderer einen freundlich anlächeln, oft kommt es auch zu sehr netten und interessierten Gesprächen. Der Grundtenor ist Anerkennung und sogar Bewunderung für etwas, was man eigentlich auch selbst machen sollte, weil es gesund ist und gut tut. Zur Eingewöhnung auf einem einsameren Weg beginnen und dann auf belebtere Wanderstrecken wechseln. Nach einer Weile bemerkt man einen gewissen Suchtfaktor und man ist enttäuscht, wenn niemand sonst unterwegs ist.
- Austausch in Barfußforen hilft ungemein, „durchzuhalten“ und Selbstvertrauen aufzubauen.



3. BARFUSSWANDERN

- Zunächst „barfußfreundliche“ Wege mit weichem Untergrund (Erde, Sand, etc.) auswählen. Naturnahe Waldpfade sind besser geeignet als Forstwege, die oft gesplittet oder geschottert sind.
- Unübersichtliches Gelände langsam durchqueren, damit die Fußreflexe beim Treten auf etwas Scharfkantiges rechtzeitig kommen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Grillplätze, Straßenränder, etc. sind oft mit Glasscherben „dekoriert“ und verlangen deshalb besondere Aufmerksamkeit.
- Auf Wiesen sind Zweige mit Dornen, Disteln usw. nicht immer gut zu sehen. Stiche durch Dornen sind meist harmlos, wenn es gelingt, den Fremdkörper sofort wieder mit einer Pinzette geradlinig herauszuziehen und ein ausreichender Tetanusimpfschutz vorhanden ist. Auch auf Bienen achten. Bei harten Halmen Füße flach über das Gras streichen, damit sich die Halme umlegen und nicht in die Fußsohle stechen. An Durchlässen von Weidezäunen mit möglicherweise herunterhängendem Stacheldraht rechnen.
- Im Wald auf Brombeerranken achten, damit deren fein bestachelte Triebe nicht zwischen die Zehen geraten.
- Beim Bergab-Gehen auf nassem Lehm das Gewicht auf den Vorfuß bringen und mit den Zehen „festkrallen“.

Ausrüstung für den „Notfall“

- Desinfektionsspray
- Splitterpinzette + Skalpell
- stark klebende Pflaster, elastischer Sekundenkleber
- Kleine Schere
- Leukoplast (kann man um den ganzen Fuß wickeln, dann halten Pflaster besser)



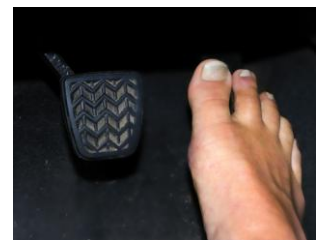
4. BARFUSS ALS GAST

- Man sollte vermeiden, Gastgeber in ggf. peinliche Situationen zu bringen. Es kann deshalb nicht schaden, je nach Situation vorab mit dem Gastgeber abzuklären, ob man als barfüßiger Gast willkommen ist. Hochzeiten, Beerdigungen usw. sind besonders sensible Anlässe.
- Da man nicht immer erwarten kann, dass der Gastgeber auf schmutzige Füße eingestellt ist, sollte man höflicherweise vorsorgen, z.B. mit Feuchttüchern und einem Frotteetuch.



5. BARFUSS AUTOFAHREN

- Für **Berufskraftfahrer** gelten Unfallverhütungsvorschriften der Berufsgenossenschaften. Diese fordern in Deutschland, Schuhe zu tragen, die den Fuß fest umschließen.
- Im Gegensatz dazu enthält die deutsche Gesetzgebung kein Verbot des **privaten** Fahrens ohne geeignetes Schuhwerk. Es wird deshalb nicht mit Bußgeld sanktioniert (siehe Urteil des Oberlandesgerichts Celle, Az. 322Ss46/07).
- Dennoch bleiben Risiken: Wer nicht optimal beschuht ist riskiert eine Mithaftung im Falle eines Unfalls. Die Beweislast liegt aber bei der Gegenseite.



6. BARFUSS-JOGGING

- Barfuß-Jogging verlangt nach einer anderen Lauftechnik, dem Vor- und Mittelfußlauf.
- Deshalb ist es ratsam, zunächst einmal eine Weile barfuß zu gehen, bevor man die ersten Barfuß-Joggingversuche startet.
- Langsam steigern. Das aktive Dämpfungssystem des Fußes muss sich erst entwickeln. Auf die Belastung der Sehnen (Achillessehne) und der Wadenmuskeln achten. Gut dehnen.
- Barfuß-Jogging erfordert durch die kürzeren Reaktionszeiten und die höhere Dynamik noch mehr Aufmerksamkeit für den Untergrund, um das Eintreten von Glassplittern etc. zu vermeiden. Joggingstrecke evt. vorher abgehen.

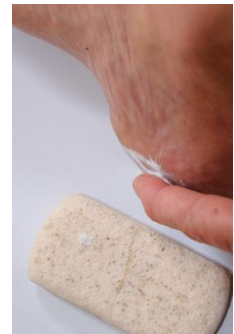
7. BARFUSS IN DER KALTEN JAHRESZEIT

- Der Herbst kann zur Abhärtung benutzt werden, um besser gegen Erkältungen geschützt zu sein und die Füße sowie den gesamten Kreislauf auf niedrigere Temperaturen einzustellen.
- Restlichen Körper warm halten, so dass die überschüssige Wärme über die Füße abgeleitet wird.
- Bei Erkältung ganz besonders auf warme Kleidung achten, um Unterkühlung zu vermeiden.
- Entscheidend ist die Boden- bzw. Schneetemperatur. Ein Infrarotthermometer ist eine sehr nützliche Anschaffung.
- Beim Barfußgehen auf feuchten Untergründen und im Schnee ist besondere Vorsicht angebracht. Erfrierungen können zuweilen schon bei Plusgraden auftreten. Bei Temperaturen unter null Grad Celsius reichen möglicherweise schon wenige Minuten. Die Grenzen sind individuell verschieden.
- In kaum einer anderen Situation ist falsches Heldentum so fehl am Platz. Erfrierungen sind schmerzhaft und hinterlassen auf längere Zeit empfindliche Hautpartien.
- Festgetretener oder -geahrener Schnee ist in jedem Fall besser als Pulverschnee, da nur die Fußsohle mit dem Schnee in Kontakt kommt. Harsch (Schnee mit überfrorener Oberfläche) ist unangenehm und kann die Haut aufritzen. Er sollte deshalb gemieden werden.
- Salz sollte wegen der starken Temperaturabsenkung nicht gestreut sein.
- Fettcreme (z.B. Melkfett) hilft, Austrocknung der Haut und Auskühlung zu vermindern, besonders bei nassem Wetter und kaltem Wind.
- Immer in Bewegung bleiben und bei jedem Schritt die Zehen einsetzen, damit sie schnell warm werden.
- Ein anfänglicher Schmerz ist normal und lässt bald nach. Aber: Immer Zehen beobachten - wenn das Gefühl verschwindet und sie weiß werden, besteht Erfrierungsgefahr!



8. FUSSPFLEGE

- Haut ist von Mensch zu Mensch verschieden, entsprechend unterschiedlich können die Anforderungen an die Fußpflege und die dazu verwendeten Mittel sein.
- Neben der persönlichen Veranlagung haben auch Alter, Umwelteinflüsse, Ernährungsgewohnheiten usw. Einfluss auf die Beschaffenheit der Haut.
- Bei eng aneinander liegenden Zehen kann sich trotz Barfüßigkeit Fußpilz bilden, ebenso kann es durch die Reibung zu wunden Stellen kommen.
- Aus diesen Gründen sind generell gültige Pflegehinweise nicht ohne weiteres möglich. Bei Problemen kann es sinnvoll sein, den Zustand und Pflegebedarf der Haut von einem Hautarzt ermitteln zu lassen. So fehlt bei manchen Menschen Fett, bei anderen Feuchtigkeit.
- Meist ist es nötig, vor allem die Fersenränder von überschüssiger Hornhaut zu befreien, z.B. mit einem Schleifblock und/oder einem angefeuchteten Bimsstein. Bei zu dicker Hornhaut können schmerzhaft Risse entstehen. Grundsätzlich von der Fersenmitte zum Rand hin schleifen, nicht längs zum Rand (bzw. quer zu evt. Schrunden).
- Beim Betreten der Wohnung kann man die Füße z.B. mit einer griffbereiten Küchenrolle reinigen, abends mit kräftiger Wurzelbürste und Seife.
- Anschließend kann die Fußsohle je nach individuellem Bedarf mit einem Pflegemittel behandelt werden. Dies können Feuchtigkeitsspende sein (normalerweise mit 10% Urea), möglicherweise aber auch eher Fettcremes.
- Fremdkörper sollten baldmöglichst entfernt werden: Dabei leisten Pinzetten, Skalpell, Leuchtlupen, Desinfektionsspray und, bei hartnäckigen Fällen, sogenannte Zugsalben gute Dienste. Danach Abdeckung mit Pflaster.
- Schmerzhafte Schrunden kann man mit einem elastischen Sekundenkleber verschließen. Zusätzlich sollte die überschüssige verhornte Haut an den Schrunden abgeschliffen werden. Ein geeignetes Pflegemittel hilft, die Haut elastisch zu halten und die auf die Schrunden wirkenden Kräfte weiter zu vermindern.
- Selten, besonders bei feuchtem und kaltem Wetter und langer Tourdauer, kann es besonders bei Barfußsteigern zu Blasen unter den Ballen kommen. Häufig reicht es, die Blase großzügig mit Tape abzukleben und so eine Vergrößerung zu verhindern. Hier leisten auch spezielle Blasenpflaster große Hilfe, welche den Druck abpolstern und die Heilung beschleunigen. Bei viel Flüssigkeit kann es Linderung verschaffen, wenn die Blase vorsichtig aufgestochen und vollständig entleert wird. Wie immer Desinfizierung von Wunde und Nadel/Skalpell. Die Haut sollte unbedingt auf der Blase verbleiben. Anschließend Pflaster auf die Wunde kleben.





9. SPRÜCHE

Haben Sie Ihre Schuhe verloren?

- Nein, die habe ich verschenkt an jemanden, den ich nicht leiden kann.
- Nein, ich hab gar keine. Aus dem Alter bin ich raus.
- Was? - Oh tatsächlich!
- Nein, die haben heute frei.
- Meine Schuhe? Die kommen nach - die konnten mein Tempo nicht mithalten.

Hat man Ihnen die Schuhe gestohlen?

- Ja, da hinten, passen sie bloß auf! (Grinsend in die Richtung zeigen, in die der Frager strebt.)

Ist Ihnen nicht zu kalt?

- Wieso? Es friert doch noch nicht.
- Warum fragen Sie? Sind Sie Schuhhändler?

Warum tun Sie das?

- Weil ich keine Lust zum Schuheputzen habe.

Finden Sie das nicht unhygienisch - hier im Frühstücksraum, so mit nackten Füßen?

- Nein, machen Sie sich keine Sorgen. So schmutzig ist es hier doch gar nicht.
- Wenn Sie mir ein schlüssiges Argument liefern, warum das unhygienisch sein sollte, bin ich durchaus bereit, mich ihrer Meinung anzuschließen!
- Wieso? Meine Füße sind wasserdicht und abwaschbar, was ich auch jeden Abend ausnutze. Bei ihren Schuhen bin ich da nicht so sicher ...

Sie können hier nicht barfuß laufen aus Hygienegründen!

- Ist es hier sooo schmutzig?
- Na ja. Hier ist es zwar wirklich schmutzig, aber auch nicht schlimmer, als auf der Straße. Das stört mich nicht.

© by **Wolfgang Hilden**

[Barfussblog](#)

[5 Jahre Barfuß - Das Buch](#)

zuletzt aktualisiert 1. September 2024