



Gut zu Fuß: Schritt für Schritt zur perfekten Lauftechnik

Barfußlaufen ist nachweislich gesund – sowohl für den Bewegungsapparat als auch für die Psyche. Und der Sommer die perfekte Gelegenheit, das befreiende Gefühl mal wieder auszukosten. Aber bevor du auf blanken Sohlen einfach losstürmst, ist auch ein bisschen Köpfchen gefragt. In diesem PDF erfährst du, wie du dich am besten vorbereitest, um die positiven Effekte mitzunehmen – ohne deine Füße allzu sehr zu malträtieren.



Zunächst fühlt es sich einfach beglückend an – besonders, wenn deine Füße normalerweise in Schuhen stecken und sich jetzt in wärmeren Jahreszeit aus ihrem engen Gehäuse befreien dürfen. Aber Vorsicht: Es kann beim Barfußlaufen schnell zur Überlastung kommen, denn deine Muskulatur muss zunächst wieder lernen, sich ohne die stützende Funktion des Schuhwerks selbst zu stabilisieren.

3 Fragen vorab – bist du fit fürs Barfußlaufen?

Fühlen sich deine Sehnen flexibel an?

Stehst du sicher auf einem Bein?

Kannst du den großen Zeh einzeln bewegen?

Falls du diesbezüglich unsicher bist, solltest du vorher deine Sehnen dehnen, den Einbeinstand üben oder den großen Zeh trainieren (am besten ohne Schuhe).

Dein persönlicher Barfußplan

1

Langsam anfangen

Mit dem Barfußlaufen beginnst du am besten zu Hause, danach kannst du dich in den Garten oder in einen Park wagen und erst einmal kurze Distanzen über circa 10 Minuten zurücklegen. Weicher Rasen oder Sand sind ein guter Untergrund für den Anfang. Allmählich lässt sich die Strecke steigern. Erst wenn du dich sicher fühlst, kannst du das Ganze auf härteren Böden wie Asphalt oder Kies probieren.



2

Wähle unterschiedliche Untergründe

Wer abwechselnd über Sand, Kies, Rasen oder Asphalt läuft, erfährt die perfekte Stimulation der Fußsohlen. Das fördert außerdem die Durchblutung und ist gut für die feinen Nerven. Besonders Unebenheiten verlangen den Füßen viel Beweglichkeit ab und fördern damit die Muskulatur, die zugleich entscheidende Impulse zur Schonung von Wirbelgelenken und Bandscheiben im Rücken gibt.



3

Der richtige Auftritt: Vorfußlauf

Statt wie in Schuhen üblich zuerst mit der Ferse aufzutreten, versuche möglichst bewusst mit dem vorderen Fuß aufzukommen. Das reduziert den Aufprall deines Körpergewichts, schont die Gelenke und fördert eine natürliche Lauftechnik. Mit kleineren Schritten reduzierst du zusätzlich die Belastung für den gesamten Bewegungsapparat.

4

Das gute Körpergefühl

Wer auf seine Körperhaltung achtet, hat mehr vom Barfußlaufen. Achte auf dein Gleichgewicht, halte den Oberkörper aufrecht, den Kopf erheben und die Schultern entspannt. Du wirst bald merken, dass deine Bewegungen geschmeidiger, effizienter und ausgewogener werden. Achte außerdem darauf, leise zu laufen. Denn leises Laufen bedeutet zugleich sanftes Laufen. Das beugt verhärteten und verkürzten Muskeln vor.

5

Beweglichkeit und Regeneration

Auch zwischen deinen Barfuß-Ausflügen solltest du immer wieder die Beweglichkeit deiner Zehen und deines Fußgewölbes trainieren. Das fördert die natürliche Flexibilität deiner Füße. Und nach jeder absolvierten Runde brauchen deine Füße Erholung, besonders nach längeren Strecken. Dehnungsübungen, Massagen und Fußbäder sind das ideale Wellness-Paket, um die Muskulatur anschließend wieder zu entspannen.



6

Notfall-Kit für Extremsituationen

Oft ist die geplante Route dann doch irgendwie länger als gedacht. Und plötzlich endet der weiche Rasen – eine scharfkantige Schotterstrecke oder anderes unwegsames Gelände kommt dazwischen. Dann ist gut beraten, wer ein Paar Notfallschuhe im Rucksack dabei hat. Und gegebenenfalls ein Pflaster für geschundene Fußsohlen. Aber Vorsicht: Ist Schmutz in eine Wunde gelangt, sollte sie umgehend desinfiziert werden, damit es nicht zu Infektionen kommt.

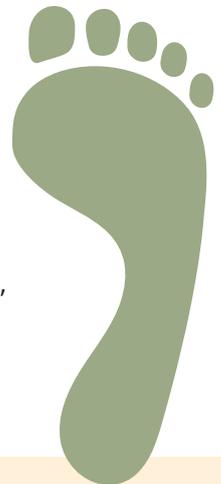
7

Mach mal Pause!

Dieser Rat gilt wohl für jedes körperliche Training: Dein Körper braucht zwischen den Phasen der Anstrengung immer wieder Regeneration. Suche dir unterwegs Sitzgelegenheiten, bei denen du idealerweise die Füße auch mal hochlegen kannst. Und sollten deine Füße unterwegs schmerzen, breche die Übung sofort ab. Übertreibung hat noch keinen Meister gemacht.

Schon gewusst?

Wer fürchtet, sich beim Barfußlaufen eine dicke Hornhaut zuzulegen, irrt. Denn Hornhaut entsteht durch Reibung und Feuchtigkeit – zwei Faktoren, die Barfußläufer gegenüber Schuhträgern gewiss nicht zu fürchten brauchen.



Quellen und weitere Informationen:

<https://www.netdoktor.de/koerperpflege/fusspflege/barfuss-laufen/>
<https://www.rnd.de/wissen/befreien-sie-ihre-fuesse-aus-dem-knast-47JE52N4XLNHMVVKOYHGWXWDBM.html>
<https://tmx-trigger.de/blogs/news/barfusslaufen-hype-oder-wirklich-so-gesund>
<https://www.barfussblog.de/was-passiert-mit-den-fuessen-beim-barfussgehen/>