



DAS BARFUSSGEFÜHL EROBERT DIE STADT

WINTERTHUR. Barfusschuhe polarisieren: Während die einen an Gorillafüsse denken, finden andere sie cool. Doch gibt es auch Leute, die positive Erfahrungen bei Gelenk- und Rückenleiden gemacht haben. Nur ein sportlicher Modetrend – oder ein Wunderheilmittel?

ALEX HOSTER

Erfunden wurden die Barfusschuhe vor etwa 15 Jahren vom Designstudenten Roberto Fliri aus dem Südtirol. Der Naturfreund entwickelte im Rahmen einer Projektarbeit «Handschuhe» für die Füsse, weil er sich ohne Verletzungsgefahr «barfuss» draussen bewegen wollte. Seine Idee fand viel Anerkennung, doch bis zur Marktreife war es ein weiter Weg: Zuerst musste er sich anatomisches Wissen, Material- und Produktionskenntnisse aneignen. Die Kooperation mit Schuhherstellern scheiterte indes, weil sie zu sehr in ihrem «Schuhmacherdenken» befangen waren. Erst ein Kontakt mit dem Schuhsohlenhersteller Vibram verhalf seinem Projekt zum Durchbruch.

Schnell fanden die Fivefingers Anklang in Läuferkreisen, wo das Natural Running oder Barfusslaufen schon länger ein Thema ist. Und dies nicht nur wegen erfolgreicher Athleten, vornehmlich aus Afrika: Sportmedizinische Untersuchungen haben gezeigt, dass das Barfusslaufen andere Muskelgruppen in Spiel bringt, was die Kraftentfaltung positiv verändern kann. Neben den überzeugten Befürwortern in der Laufsportszene gibt es aber auch kritische Stimmen: Einige Anwender haben nämlich durch das Tragen der Schuhe Probleme mit den Füssen bekommen.

Barfustraining dosieren

Auch Heiner Blattmann vom Laufsportgeschäft Stop'n Go führt Barfusschuhe in seinem Sortiment. Abgesehen vom «abschreckenden Anblick» oder von «Problemen, die Zehen überhaupt da reinzubekommen» hat er jedoch kaum von negativen Erfahrungen gehört. «Probleme haben meistens nichts mit den Schuhen zu tun, sondern mit einer zu hohen Anfangsbelastung», sagt er. «Das kann aber mit jedem Schuh passieren, wenn man zu schnell zu viel will und das Training forciert.» Gerade ab einem bestimmten Alter müsse man die Füsse erst langsam dran gewöhnen, dass sie wieder ganz flach am Boden aufliegen. Deshalb empfiehlt Blattmann, nicht nur mit Barfusschuhen zu laufen, sondern mit «normalen» Modellen abzuwechseln.

Wache Füsse, wacher Geist

Die Winterthurer Shihatsu-Therapeutin Beppy Mouris arbeitet schon seit 20

Jahren in japanischen Tabi-Socken, bei denen der grosse Zeh einzeln «verpackt» ist. «Ich bemerkte, dass ich dadurch viel mehr Energie habe und weniger schnell müde werde», sagt sie und fragte sich, «wenn schon ein einzelner Zeh so viel ausmacht – wie wird es erst

in Schuhen sein, in denen sich alle Zehen frei bewegen können?» Das wollte sie ausprobieren und sie schaffte sich ein Paar Fivefingers an. Ihr Fazit nach drei Jahren lautet: «Ich war vom ersten Moment an begeistert und sie haben sich voll bewährt», sagt sie, «Auch

wenn ich neun Stunden stehend arbeite, werde ich nicht müde; die flache Barfussposition hilft, den Rücken aufzurichten, und ich spüre, wie die Energie durch meine Wirbelsäule fliesst.»

Das sieht der medizinische Masseur Christian Haas aus Winterthur ähnlich:

«Ich suchte schon lange nach Schuhen, die den Füssen die volle Bewegungsfreiheit lassen», sagt er. Dahinter stehen Erfahrungen aus seinem Beruf und die Erkenntnisse der Spirdynamik: «Die Zehen müssen Impulse geben können und diese wirken sich vom Fuss über das Becken bis zum Kopf auf den ganzen Körper aus», sagt er. «Wache Füsse und Zehen bedeuten also auch wacher Kopf und Geist!» Einengende Schuhe, die die Zehenbeweglichkeit einschränken, unterbinden diese wichtigen Reize. Das hat er auch selber erlebt: Weil seine Zehen nicht mehr optimal beweglich waren, stellten sich nach einer problemlosen Anfangsphase Schmerzen ein. Durch langsam aufbauendes Training hat er das Problem überwunden und heute sagt er: «Alle meine Erwartungen wurden erfüllt – heute habe ich geschmeidige Zehen, sozusagen mit Einzelaufhängung!»

Operation stand bevor

Roland Dünki hatte schon in jungen Jahren Rückenprobleme. Später bekam er Schuheinlagen – und schliesslich hatte er einen Bandscheibenvorfall. «Es war der Super-GAU: Hausarzt, Physiotherapie, Naturheiler – ich habe alles ausprobiert», erzählt er. «Als letzte Option wäre nur noch ein operativer Eingriff geblieben und den wollte ich vermeiden.» Dann stiess er in Deutschland auf die Biokinematik, eine spezielle und sehr intensive Physiotherapie, die ihn schmerzfrei machte. Man riet ihm aber dringend an, weiterhin und möglichst oft barfuss zu laufen.

Rückenleiden besiegt

Er schaffte sich Fivefingers an – und war von ihnen so begeistert, dass er von der Vorbesitzerin gleich noch ihren Vertrieb zehenkraft.ch übernahm. Heute ist er nicht nur schmerzfrei, sondern fühlt sich topfit: «Ich bin total überzeugt von den Schuhen!», wie er sagt. «Die Kenntnisse und Erfahrungen, die ich durch meine eigene Leidensgeschichte erworben habe, kann und will ich gerne an meine Kunden weitergeben.» Denn Barfusschuhe sollte man – gerade bei gesundheitlichen Problemen – nicht einfach so kaufen: «Dieses Produkt braucht eine seriöse Beratung!», ist er überzeugt. «Ihre Anschaffung kostet zwar etwas, danach aber hat man bei jedem Schritt quasi eine Gratistherapie!»

FÜR JEDE ZEHE EINE KAMMER

Um dem Fuss möglichst grosse Freiheit zu lassen, haben grosse Hersteller wie Nike, Adidas & Co. sogenannte Minimal Schuhe entwickelt, die kaum noch dämpfende und stabilisierende Elemente aufweisen und nur über eine dünne, segmentierte und hochflexible Sohle verfügen. So wird die natürliche Abrollbewegung des Fusses gefördert und dieser muss wieder selber Stütz- und Stabilisierungsaufgaben übernehmen: Muskeln, Sehnen und Bänder werden dadurch trainiert.

Echte Barfusschuhe, wie der Vibram Fivefingers gehen noch weiter: Sie weisen für jeden Zeh eine eigene Kammer auf, ihr Aufbau ist minimal und ihre Sohle gleicht einer dicken Hornhaut aus Gummi und entspricht dem Fussabdruck. Beim Laufen werden nicht nur jeder einzelne Zeh und die gesamte Fussmuskulatur bewegt, die Fusssohlen nehmen dabei auch jedes Detail des Untergrunds wahr – was ein sehr angenehmes Laufgefühl vermittelt. Es lässt sich umso unbeschwerter genießen, weil die Sohlen vor Verletzungen geschützt sind. (amh)

Fivefingers Barfusschuhe
gibt es bei Siro Sport, Marktgasse 66, Winterthur; Stop'n Go, Hochwachtstr. 41, Winterthur; nur Laufsportmodelle; Dünki Zehenkraft, Showroom Palmstrasse; nach Voranmeldung www.zehenkraft.ch. Barfuss-Schuh-Test-Tage: am 12./13. April bei Aventura Travel, Talackerstrasse 2, 8610 Uster

«Nicht alles, was teuer ist, hilft»

Was halten Fachleute von Barfusschuhen? Axel Boger, Physiotherapeut und Klinischer Spezialist untere Extremität am KSW, äussert sich zum Thema.



Die Birkenstöcke sind in den Spitalgängen fast ganz verschwunden: Viele Mitarbeitende tragen heute «Turnschuhe» mit dünnen, flexiblen Sohlen. «Aber das sind Minimal- und keine eigentlichen Barfusschuhe, wie der Vibram Fivefingers», betont Axel Boger. Der Erfolg «gesunder»

Schuhe wie MBT, Kybun, Nike Air oder Vibram wird vom Spezialisten zwar als «Riesengeschäft im Rahmen der Fitnesswelle» kritisch hinterfragt, trotzdem findet er die verschiedenen Schuhkonzepte vom Grundgedanken her nicht schlecht. Immer müssten aber auch die Hintergründe mitberücksichtigt werden: «Aus therapeutischer Sicht fokussiert sich der Blick stets auf die Frage: Ist der Schuh geeignet für den Patienten?»

«Barfusslaufen ist gesund!» heisst es oft. Doch wissenschaftlich bewiesen ist dies nicht – und um dies beurteilen zu können, müssten Studien auch berücksichtigen, wer wie lange und auf welchem Untergrund läuft. Die Weltklassesprinter aus Afrika,

die ohne Schuhe laufen, sind für ihn noch kein Beweis: «Sie laufen von Kindesbeinen an barfuss! Unsere westlich-verkümmerten Füsse dagegen sind das nicht gewohnt.» Aber den Boden durch die Schuhe wahrzunehmen, sei natürlich äusserst angenehm. «Und beim normalen Gehen sehe ich auch keine Probleme», sagt Boger. Doch sind die bei uns weit verbreiteten harten Beläge zum Barfusslaufen nicht optimal. Wer trotzdem in Fivefingers rennen möchte, soll vom Gehen nur langsam zum Laufen steigern: «Und man muss zum Vor- oder Mittelfussläufer mutieren. Das belastet zumindest anfänglich die Achillessehne und die Wade höher, die ohnehin Problemzonen sind.»

Ein positives Training des gesamten Bewegungsapparates will Boger aber dennoch nicht ausschliessen. Vorausgesetzt, die Muskeln sind dafür stark genug. «Wir Physiotherapeuten empfehlen eigentlich keinen dieser Schuhe aktiv», sagt er abschliessend. «Meist sind es die Patienten, die uns fragen, was wir von MBTs, Nikes oder Vibrams halten, die sie sich anschaffen wollen.» Wenn nichts dagegen spricht – wie Fussfehlstellungen oder ähnliches –, gibt der Therapeut dazu sein Placet. Obwohl er im tiefsten Inneren überzeugt ist: Fussübungen mit einem Schaumstoffkissen wären genauso effizient – und weit billiger. «Das therapeutische Moment kann man auch damit erzielen», sagt er. «Nicht alles, was teuer ist, hilft auch!» (amh)