

Barfusswandern



Wanderformen:

- **Bergwandern**
- **Geocaching**
- **Nachtwandern**
- **Radwandern**

Die Wiederentdeckung der natürlichsten Art der Fortbewegung

Die erste Barfußwanderung sollte nicht mehr als zwei bis drei Stunden dauern, dann reicht es den meisten Füßen. Anfangs lieber etwas weniger als zuviel laufen und ausreichend Pausen einlegen. Auf die Geschwindigkeit kommt es nicht an. Am geeignetsten sind Wege mit abwechslungsreichem Belag (Gras, Sand oder Erde, naturbelassene Wald- und Feldwege).

Wandern mit allen Sinnen

Achten Sie auf die Eindrücke unter den Sohlen: Welcher Untergrund ist angenehm, welcher piekst, welcher schmeichelt den Füßen? Im eigenen Interesse sollte man den Blick immer etwas auf den Boden richten, damit man nicht auf spitze Steine, Dornenzweige oder auch Tiere tritt. Zum Abschluss der Wanderung sucht man sich einen kleinen Bach oder eine feuchte Wiese und säubert die Füße. Das Gefühl nach der Wanderung: Die Füße sind warm, kribbeln und fühlen sich richtig gut an. Möglicherweise werden die Füße von der noch ungewohnten Massage etwas müde sein. Auch die Waden melden sich manchmal mit Muskelkater, da wir beim Barfußgehen mit dem Fußballen oder dem ganzen Fuß auftreten, und nicht mit der Ferse zuerst.

Besonders für Anfänger sind die angelegten Barfußpfade sehr gut geeignet. Es handelt sich hierbei in der Regel um einen liebevoll gestalteten, abwechslungsreichen Parcours mit Gras, Kies, Lehm, Sand, Moor, Holz. Ein sinnlicher Genuss, der an die traditionelle Kneipp-Kultur anknüpft.

Am angenehmsten ist eine Temperatur von 20 bis 25 Grad - aber Füße können sich auch an kältere Temperaturen gewöhnen. Wer sich obenrum gut einpackt, kann bereits ab zehn Grad bequem barfuß laufen. Geübte Barfußwanderer wissen sogar Schneespaziergänge bei Temperaturen um dem Gefrierpunkt zu schätzen.

Grundregeln für den Start

- Den Fuß immer gerade aufsetzen und nicht schlurfen. Das Gewicht sollte mehr auf den Vorderballen liegen, da diese durch ihre flexible Haut mit Unebenheiten besser umgehen können als die Ferse und auch die Gelenke durch die Federwirkung des Fußes geschont werden.
- Allmählich steigern: Zu Beginn muss man in den ersten Wochen noch mit einer erhöhten Verletzlichkeit der Sohlenhaut rechnen.
- Grillplätze und Straßenränder sind oft mit Glasscherben gespickt und deshalb mit Vorsicht zu genießen.
- Von Weidezäunen kann Stacheldraht weghängen - vor allem an Durchlässen muss man vorsichtig sein!

- Etwas Verbandsmaterial einzupacken ist sowohl beschuhten als auch barfüßigen Wanderern anzuraten - zumindest eine Pinzette, Heftpflaster und eine elastische Binde.
- Stacheliges: Zwischen blühenden Blumen (vor allem Klee) sollte man gut auf Wespen und Bienen achten! Allergiker sollten (auch wenn sie Schuhe tragen!) immer ein wirksames Gegenmittel mit sich führen. Stiche durch Dornen sind harmlos, wenn man den Stachel sofort wieder geradlinig herauszieht und ein ausreichender Tetanus-Impfschutz vorhanden ist.
- Regelmäßiges Eincremen der Füße verhindert Hornhautrisse und versorgt die Haut mit Fett. Sonnenschutzcremes verhindern Sonnenbrand auf dem Fußrücken.
- Brandblasen kann man sich an Metall (Gullydeckel, Schienen) und auf Asphalt in der Sonnenglut holen. Auch der Sand an südlichen Stränden kann in der Mittagszeit gnadenlos Hitze tanken.
- Erfrierungsgefahr droht bei lang andauernder Auskühlung auf unter sechs Grad.

Barfuß gehen ist gesund

Es kräftigt Muskeln, Bänder und Gelenke, verbessert die motorischen Fähigkeiten und beugt damit Verletzungen vor. Auch die Wirbelsäule profitiert davon. Es stärkt die Immunabwehr, insbesondere bei kaltem Wetter (Kneipp-Effekt). Es verbessert die Blutzirkulation in den Beinen und beugt damit aktiv verschiedenen Leiden aufgrund mangelnder Durchblutung vor.

Wenn man auf natürlichen Böden barfuß geht, werden dabei die Reflexzonen beständig massiert, was einen positiven Effekt auf den ganzen Körper hat. Gleichzeitig wird Stress ab- und Entspannung aufgebaut. Selbst der Blutdruck wird ausgeglichen.

Deformationen der Füße, die erhebliche Gehbeschwerden verursachen können, entstehen nur durch das Tragen unpassender Schuhe. Sogar wenn bereits Fußschäden vorliegen, lindert sie das simple Barfußlaufen in der Regel besser als Einlagen. Am besten eignet sich hierfür natürlich unebenes und abwechslungsreiches Gelände.

Quelle: www.wanderjugend.de

Mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Wanderjugend