

## Barfuß laufen

„Verbinde dich neu mit deiner Umwelt und deiner Umgebung: Durch die ultradünne Sohle unserer Minimalschuhe spürst du den Boden wie nie zuvor – schenke deinen Füßen das echte Barfußgefühl.“\* Wer bei diesem Heilsversprechen eines Anbieters sogenannter „Barfußschuhe“ ein leichtes Befremden fühlt, für den gibt es eine gute Nachricht:



Für ein echtes und wirklich authentisches Barfußgefühl benötigt man gar keine Schuhe! Zum Barfußlaufen, das wir Menschen vor der Erfindung von Schuhen Hunderttausende von Jahren - nämlich seitdem wir die Bäume verlassen haben - praktiziert haben, bekommt man das notwendige Equipment schon bei der Geburt mitgeliefert: unsere Füße. Sie sind gratis, individuell in der Ausstattung, reichen genau bis zum Boden und halten bei guter Pflege meist bis zum Lebensende, was bislang kein Schuh schafft. Und – nur sie schaffen wirkliches Barfußgefühl!

Wer barfuß läuft, braucht keine komplizierten Abhandlungen über Klimawandel, den Nutzen von Stadtgrün und die Folgen von Umweltverschmutzung lesen. Wer barfuß läuft, erfährt ganz unmittelbar, dass Asphalt sich stärker und schneller aufheizt als Gras, dass eine Wiese sich angenehmer anfühlt als Beton, dass Glasscherben nicht in die Umwelt gehören.

Wer barfuß läuft, kann sich teure Achtsamkeitsseminare schenken, denn, wer barfuß läuft, läuft automatisch langsamer, behutsamer und bewusster – zumindest spätestens, nachdem man in die erste Biene oder auf den ersten spitzen Stein getreten ist.

Wer barfuß läuft, verbindet sich mit Mutter Erde, spürt tatsächlich den Boden unter den Füßen in unnachahmlicher Weise. Das beinhaltet auch unangenehme Erfahrungen wie spitze Fichtennadeln, Kies und Disteln. Im Barfußlaufen steckt eben das ganze Leben drin und nicht nur Wellness. Und man bedenke, unsere Fußsohlen sind ein selbstoptimierendes System: Sie werden immer besser (nein, nicht unbedingt schöner), je mehr wir sie benutzen. Das kann auch kein Schuh!

Und zugegeben: Barfußlaufen kann auch echt eklig sein – spätestens, wenn man in einen Hundehaufen, weggeworfene Zigarettenkippen oder Kaugummi tritt. Aber wer barfuß läuft, fängt vielleicht auch an zu überlegen, was wir tagtäglich unserem Planeten antun. Und wer weiß, wer barfuß läuft, fängt vielleicht auch an, sein Verhalten dementsprechend zu ändern...

Keine Frage, Schuhe sind eine tolle Erfindung. Auch ich möchte auf Schuhe nicht verzichten, schon gar nicht im Winter in unseren Breiten. Und wem es gelingt, Zivilisationskrankheiten wie Schmerzen im Rücken, Kniegelenk oder Hüfte mit Barfußschuhe erfolgreich zu behandeln, der ist nur zu beglückwünschen. Trotzdem kann ich jedem nur empfehlen, es auszuprobieren, das echte Barfußlaufen.

Barfußlaufen kostet nichts, ist selbsterklärend, klimaneutral und kann eine wunderbare Erfahrung sein. Für den Anfang würde ich eine sommerliche Wiese empfehlen, Kiesbrüche, die Ulmer Innenstadt und glühende Kohlen sin eher was für Fortgeschrittene. 😊

### Kontakt für Rückfragen:

Katja Groner, Umweltberatung BUND-Umweltzentrum Ulm [katja.groner@bund.net](mailto:katja.groner@bund.net); 0731-66695

\* <https://freiluftkind.de/collections/barfusschuhe>