

## Krise als Chance für Schriftsteller

Fesselnde Lesungen bei Kölner Bücherfest in der Südstadt

VON ULRIKE WEINERT

Wie eine Mini-Buchmesse mutete das Kölner Bücherfest in den Kunsträumen der Michael-Horbach-Stiftung an. Erstmals präsentierte Buchhändler in den Kunsträumen an der Wormser Straße ihre Angebote. Ein prominenter Vorleser stand gleich zweimal auf dem achtstündigen Programm: Gerd Köster im Duo mit Autor Christoph Gottwald. Und eine Überraschung: Der Musiker, der bevorzugt Tom Waits „einkölscht“, trug Passagen aus Gottwalds jüngstem Köln-Krimi „Melatenblond“ vor – in selten von ihm gehörten Hochdeutsch.

Die Veranstaltung der Buch-Vertriebskooperation „forum independent“ eröffnete der Coach Andreas Seitz mit einem Vortrag



Kölner Verlage präsentierten ihr neues Programm.

über Chancen und Risiken von Krisen. Illustrator Nikolaus Heidelbach gewann der Pandemie für ein Corona-Tagebuch mit Bildern kreative Seiten ab. Zum „Stadtrundgang in Bildern durch 2000 Jahre Kölner Geschichte“ lud der frühere Leiter des Kölnischen Stadtmuseums, Dr. Werner Schäffe. Mit dem Roller nach Dublin führte der Abenteuer-Report „Wenn die Sonne rauskommt, fahr ich ohne Geld“ von Schauspieler Jonas Baeck. Theres Essmann setzte in ihrer Novelle „Federico Temperini“ zwei ungleiche Männer in ein Kölner Taxi. Zum Schluss gab der österreichische Schriftsteller Clemens Berger noch einmal Kostproben seiner Neuerscheinung „Der Präsident“. Die Schelmen-Geschichte erzählt von einem Polizisten, der als Doppelgänger des US-Präsidenten Ronald Reagan in den 80er-Jahren die Bühne der Weltpolitik betritt. (uwe)

### Kölnische Rundschau

**Unabhängige Zeitung für Köln**  
**Lokalredaktion:** Rundschau-Haus, Stolkgasse 25-45, 50667 Köln  
 Postfach 10 21 45, 50461 Köln  
 koeln@kr-redaktion.de  
 Tel.: 02 21/16 32-551, Fax: 16 32-547  
 Für Sie am Telefon, Glückwünsche, Regularien: 16 32-507  
 Redakteure: Stefan Sommer (Leitung; 16 32-518), Jens Meifert (Ltd. Red., 16 32-498), Gabi Bossler (16 32-545), Michael Fuchs (16 32-499), Matthias Hendorff (16 32-549), Dierk Himstedt (16 32-545), Thorsten Moeck (16 32-542), Ingo Schmitz (16 32-584), Henriette Sohns (16 32-582), Daniel Taab (16 32-552), Martina Windrath (16 32-516), Tobias Wolff (16 32-583)  
 www.rundschau-online.de  
**Geschäftsstelle**  
 Breite Straße 72, 50667 Köln  
**Abonnenten-Service**  
 Tel.: 0221 / 925 864 20  
 Fax: 0221 / 224-23 32  
 abo-kundenservice.koeln@dumont.de  
**Telefonische Anzeigenannahme**  
 Tel.: 0221 / 925 864 10  
 Fax: 0221 / 224-24 91



# Auf nackten Sohlen

Rundschau-Mitarbeiter Niklas Hinzpeter lernt im Selbstversuch den Barfuß-Trend in Köln kennen

VON NIKLAS HINZPETER (TEXT) UND THOMAS BANNEYER (FOTOS)

„Ein erster Tipp: Schmerzempfinden und Atmung hängen zusammen“, scherzt Grümer. Zugegeben: Es gibt angenehmeres, als barfuß über den Schotterweg mit vielen kleinen und spitzen Steinen zu laufen. Aber die Füße gewöhnen sich schnell daran. „Lieber ausatmen, wenn es wehtut.“ Tipps geben kann er, er verdient sogar sein Geld damit. Ben Grümer ist Barfuß-Coach, wir sind zu einem Barfuß-Spaziergang im Grüngürtel verabredet. Seit einiger Zeit scheint es einen regelrechten Barfuß-Trend zu geben. Immer mehr Menschen verzichten ganz auf ihr Schuhwerk und laufen op bläcke Fööss durch die Stadt.

Inzwischen ist eine ganze Branche darum entstanden: Barfußschuhe, Barfußtrainer, Zehenyoga. Einige Missionare haben der Schuh-Industrie sogar den Kampf angesagt. Grümer sieht das alles etwas differenzierter. „Barfußlaufen bedeutet für mich Freiheit. Aber meine Freiheit endet auch dort, wo ich die Freiheit anderer einschrän-

ke.“ Er wolle niemanden bekehren und nehme auch Rücksicht, wenn jemand sich durch seine nackten Füße gestört fühlt.

Unser Spaziergang startet am Fitness- und Trimpfad nahe der Vogelsanger Straße. Dort geht Grümer auch privat spazieren. Die ersten Meter des Spaziergangs führen uns über die leicht vertrocknete Wiese abseits des Wegs. Die fühlt sich sehr angenehm und weich an

**Barfußschuhe sind ein Kompromiss für das 21. Jahrhundert, aber richtig barfuß ist natürlich das Schönste.**

Ben Grümer, Barfußtrainer

den Füßen an, aber auch hier ist Achtsamkeit geboten. Immer wieder liegen dort scharfe Gegenstände wie Kronkorken oder Scherben. „Unterbewusst scanne ich den Boden in ein paar Metern Umkreis immer ab“, erzählt Grümer. Kronkorken machten ihm aber inzwischen nichts mehr aus, seine Füße haben schon eine dicke Hornhaut entwickelt. Das bedeutet aber nicht, dass Bens Füße ungepflegt sind.

Im Gegenteil: Regelmäßig geht er zur Pediküre und pflegt seine Füße mit Öl, stellt er klar.

Da Städte wie Köln viele solcher spitzen Gegenstände beherbergen und Barfußlaufen nicht immer anerkannt ist, gibt es inzwischen so genannte „Barfußschuhe“. Die hat auch Grümer ein paar Jahre lang bei „Park Barefoot“ in der Innenstadt verkauft. „Normale Schuhe entsprechen nicht der Form der Fü-

mer. Doch er gibt auch zu: „Die Studienlage zu Minimalschuhwerk ist relativ verhalten.“

Während unseres Spaziergangs im Grüngürtel schauen uns viele Passanten an. Negative Reaktionen bleiben aber größtenteils aus: Kaum jemand lacht, niemand tuschelt. Auch eine Jugendgruppe, an der wir vorbeilaufen, scheint unbeeindruckt von unseren entblößten Füßen zu sein. „Im Winter gucken die Leute mehr als im Sommer“, berichtet Grümer. Dann müsse er sich auch den einen oder anderen Spruch anhören. „Die meisten Kommentare sind aber lustig gemeint“, stellt er klar.

Wie lange ein untrainierter Fuß barfuß spazieren kann? „Das sollte man nach Gefühl machen.“ Bei spürbarer Ermüdung der Muskeln, Schmerzen oder einer Veränderung des Gangs sollte der Spaziergang beendet werden, erklärt Grümer. Körperwahrnehmung ist gefragt.

Allgemein ist beim Barfußlaufen für ungeübte Füße Training erforderlich. Sonst könnten Überlastungssymptome entstehen, so Grümer. Da kommt er als Barfußtrainer ins Spiel.

Schuhe könnten die natürliche Form der Füße beeinträchtigen und so Probleme an Sprunggelenken, Knien und sogar dem Rücken verursachen. Durch entsprechendes Training ließen sich solche Probleme dann nach und nach beheben. Aber: „Barfußlaufen löst nicht alle Probleme“, stellt Grümer klar. Wunderheilungen gibt es nicht.

Es hat irgendwie etwas intimes, seine Füße zu entblößen. Vielleicht liegt die Aufmerksamkeit auch deshalb so stark auf den Blicken der Passanten. Die wäre allerdings wesentlich besser auf dem Boden aufgehoben. Nach etwa einer dreiviertel Stunde Spaziergang merke ich eine Anspannung, die sich auf der linken Körperseite bis zu den Schultern hochzieht. Die Steine tun deutlich stärker weh. Fast krampfhaft ändert sich mein Gang, um nicht mehr so stark aufzutreten. Das ist der Punkt, an dem der Spaziergang beendet werden sollte, erklärt Grümer. Ich ziehe mir wieder meine Schuhe an. Den Rest des Tages fühlt sich der Oberschenkel erschöpfter an als sonst. Gar nicht mal so einfach, barfuß zu gehen.

### INTERVIEW



Dr. André Morawe ist Fußchirurg in der Kölner Atos Orthoparc Klinik

## „Langsam steigern“

### Ist Barfußlaufen gesund?

Das kann man so pauschal nicht sagen. Es ist so, dass ein gesunder Fuß sehr davon profitiert, Barfuß zu gehen. Das stärkt die Muskulatur, Tiefensensibilität, Körperwahrnehmung und Kraft. Das Problem ist aber, dass nicht alle Füße gesund sind und dass die Füße im Laufe des Lebens erkranken können. Wenn Menschen mit Fußproblemen dann Barfußlaufen, können die Probleme

sich auch verschlechtern.

### Kommen diese Vorerkrankungen vom Schuhtragen?

Auch das kann man nicht pauschal sagen. Gewisse Erkrankungen – Instabilitäten und Fußfehlstellungen – werden durch Schuhtragen begünstigt. Arthrose oder andere Verschleißerkrankungen werden eher durch Barfußlaufen begünstigt.

### Ist Training erforderlich beim Barfußlaufen?

Ja, auf jeden Fall. Wer sich entscheidet, Barfuß zu laufen, sollte das langsam steigern. Viele Füße sind schon an die Schuhe gewöhnt. Wenn man sie dann zu schnell stark belastet, können Muskelzerrungen oder Entzündungen durch Überlastung entstehen. Stattdessen die Barfußintervalle lieber langsam steigern. Spezielle physiotherapeutische Übungen sind aber nicht notwendig.

### Was halten Sie von Barfußschuhen?

Wir haben da draußen eine sehr fußfeindliche Umwelt – sowohl, was Bakterien und Dreck angeht, als auch Scherben, Schrauben und ähnliches, die draußen rumliegen. Da schützt der Barfußschuh natürlich gut. Für einen gesunden Menschen ist es aber auch in Ordnung, normale Schuhe zu tragen.

### Es ist also für einen fußgesunden Menschen nicht schlecht, normale Schuhe zu tragen?

Das ist nicht ungesund, passende Schuhe machen grundsätzlich nicht krank. Aber auch ein gesunder Mensch sollte so wenig wie möglich Schuhe tragen, zuhause zum Beispiel lieber Barfuß laufen. Grundsätzlich ist es mit dem richtigen Training gesünder, ohne Schuhe zu laufen.

Niklas Hinzpeter



Testlauf im Grüngürtel: Barfußtrainer Ben Grümer erklärt Rundschau-Mitarbeiter Niklas Hinzpeter das Barfußlaufen.