

Unten gerne ohne

Ob in zu engen, zu hohen, zu kurzen oder zu starren Schuhen: Kein anderes Körperteil wird so oft unpassend bekleidet wie Füße. Gibt man ihnen Freiheit, ist Belohnung gewiss.

Axel Hombach zieht die Blicke auf sich, obwohl er einfach nur geht. Der Gang des 52-jährigen ist aufrecht, sein Schritt stabil, sein Tempo zügig. Er könnte ein normaler Passant sein, aber die Menschen blicken Hombach hinterher. Denn der Mann, der hier auf einer seiner Stammstrecken spaziert, trägt weder Schuhe noch Sandalen. Er läuft barfuß durch die Stadt. „Es gibt manchmal Leute, die das stört, die mich anschreien“, sagt Hombach, „doch die meisten Reaktionen sind eher positiv.“

Hombach, studierter Mineraloge, ehemaliger Unternehmensberater und seit mehr als zehn Jahren Hypnose-Coach, ist überzeugter Barfußgeher. Beim Flanieren, beim Joggen, aber oft auch beim Einkauf in seinem Veedel verzichtet der drahtige Mann mit dem rot-grauen Vollbart auf schützende Sohlen. Seit gut zehn Jahren praktiziert er das. „Ich habe seitdem das Gefühl, ganz anders mit der Erde unter mir verbunden zu sein“, erklärt er.

Gehen ohne Schuhe – das ist eigentlich die natürlichste Sache der Welt. Unsere Urahnen gingen barfuß, einige Naturvölker tragen bis heute keine Schuhe. Mit 26 Knochen, zahlreichen Muskeln und Sehnen



sind die Füße fürs Barfußgehen optimal ausgestattet. Aber schon 9.000 Jahre alt sind die ältesten entdeckten Sandalen der Welt. Sie wurden aus Pflanzen hergestellt. Leder kam in Europa vor circa 5.000 Jahren ins Spiel. Die auf diesen Zeitraum datierten in Europa gefundenen Schuhe wurden aus Bärenleder, Lindenbast und mit Heufüllung hergestellt. Sie gehörten dem berühmten Steinzeitmann Ötzi.



Axel Hombach auf Tour am Mediapark

Bis zum 19. Jahrhundert waren Schuhe nur etwas für reiche Leute. Wer kein Geld hatte, umwickelte seine Füße mit Leinen, trug Holzpantinen oder lief barfuß. Erst im 19. Jahrhundert wurden Schuhe allmählich für breitere Bevölkerungsgruppen erschwinglich. Inzwischen ist uns das Tragen von Schuhen zur Gewohnheit geworden. Mit dem Nachteil, dass Muskeln an Zehen und im Fußgewölbe schwächer werden, es

fällt irgendwann schwer, Zehen gezielt zu bewegen. Wer hingegen das Gehen oder sogar Laufen ohne Schuhe regelmäßig übt, kann sich davon gesundheitliche Vorteile versprechen.

Der Mediziner Dr. André Morawe kennt die Fußprobleme der Menschen allzu genau. Als Chefarzt für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie an der Atos Orthoparc Klinik in Köln kümmert er sich um die Fußpro-

Foto: Costa Bellibasakis



Füße waschen, und alles ist wieder sauber.

bleme, die sehr viele Menschen im Laufe des Lebens entwickeln. Als „Abnutzungsorgane“ bezeichnet Morawe unseren Untersatz unwissenschaftlich, aber treffend. Er erläutert: „Evolutionär ist unser Körper vorbereitet für langsames Gehen auf weichem Boden oder den kurzen Sprint vor Gefahren – nicht aber auf die Dauerbeanspruchung auf harten Böden, wie wir sie überall unter uns haben.“ So sei es bei vielen nur eine Frage der Zeit, bis es zu – oft schmerzhaften – Fehlentwicklungen komme.

Morawe sieht im Barfußgehen eine gute Möglichkeit, die Gesundheit des Gehapparates zu verbessern. Wer noch keine Beschwerden an den Füßen habe, für den sei regelmäßiges Laufen ganz ohne Schuhwerk oder mit Barfußschuhen ratsam. „Es geht dabei vor allem um das Trainieren der kurzen Muskulatur im Fuß, die ansonsten eher verkümmert“, erklärt Morawe. Bestünden allerdings schon Vorschäden, etwa Arthrosen oder entzündliche Probleme an Füßen oder Sprunggelenk, sollte man vor dem Einstieg ins Barfußgehen unbedingt einen Mediziner zu Rate ziehen. „Wenn Sie dann ohne Kenntnisse barfuß gehen, kann das die Probleme noch verschlimmern“, betont der Mediziner. Grundsätzlich aber gelte für alle Altersklassen: „Die Muskelkraft im Fuß zu trainieren ist gut, die Arbeit an der Statik ist hilfreich und beugt orthopädischen Problemen vor.“ Damit muss man sich nicht überfordern – und sollte es auch nicht. Barfußgehen ist für viele erstmal ein

Anzeigen

JOSEF MINRATH
Bestattungen e. K.
seit 1876 im Familienbetrieb

Bonner Str. 268 - 50968 Köln (Bayenthal)
Telefon rund um die Uhr: 0221 - 385412
info@bestattungen-minrath.de

Abonnieren Sie KölnerLeben!

Nähere Infos und das Bestellformular finden Sie auf Seite 45 und auf:

www.koelnerleben.koeln

Neuanfang. „Probieren Sie es ein-, zweimal pro Woche aus, eine Stunde höchstens, und das wird sich schon auswirken“, sagt Morawe. Zu seinen Beobachtungen gehört auch, dass es sich bei Patienten nicht nur positiv entlang der Sohlen und Sprunggelenke auswirkt, sondern entlang der gesamten Kette über Beine und Rücken zu mehr Stabilität verhelfen kann. Missionieren möchte der Chefarzt jedoch niemanden – für ihn ist für die Fußgesundheit vor allem der Mix entscheidend. „Mal Schuhe mit höheren Absätzen, mal flache Sandalen ohne, mal barfuß – diese Vielfalt ist sicher gut für unsere Fußgesundheit“, rät er.

Eher durch Zufall stieß Lisette Jaletzky auf die Vorzüge des Barfußgehens. Die heute 81-jährige aus dem Agnesviertel suchte zum Beginn der Corona-Beschränkungen nach einer Alternative für die Kalt-Warm-Anwendungen, die sie normalerweise wöchentlich in einer Therme machte. Sie las, dass Barfußgehen im kalten Gras ebenso kreislauffördernd sei. „Seitdem habe ich das immer wieder gemacht, manchmal bei eiskaltem Wetter, manchmal sogar mit dem Regenschirm in der Hand“, erzählt Jaletzky. Im Winter dreht sie kleine Runden durch den Garten hinter dem Mehrfamilienhaus, in dem sie sich um das Grün kümmert. „Das ist eine sehr scharfe Kälte, ein Gefühl, das ich so noch nicht kannte“, sagt sie. Auch im Sommer geht Jaletzky oft ohne Schuhe durch den Garten, weil es sich angenehm anfühlt. Sie macht das



Lisette Jaletzky im Garten des Mehrfamilienhauses, um den sie sich kümmert

Anzeigen

Gut essen, ohne selbst zu kochen.

 **KORIAN**
Bestens umsorgt

Betreutes Wohnen, Ambulanter Dienst, Kurzzeit- u. stationäre Pflege Korian macht vieles möglich.

Seniorenresidenz Curanum
 Dülkenstr. 18 | 51143 Köln-Porz
 T +49 (0)2203 5940 9
 koelnamrhein@korian.de
 www.korian.de



VitalBad Burscheid – Tel. 0 21 74 -78 78 70



- Natursole-Aktivbecken
- Sauna und Dampfbad
- VALO®-Bad
- Heiß-Kalt und Kneipp
- AquaPower-Gymnastik
- Cafeteria

Mo 14.00 - 21.30, Di - Fr 7.00 - 21.30, Einlass bis 20.45; Sa/So und Feiertage 8.00 - 19.00, Einlass bis 18.00 Uhr
 Im Hagen 9, 51399 Burscheid

6,80 €

ALL-INCLUSIVE EINTRITT
 MIT 10ER KARTE*

*Unbegrenzte Badezeit!



 BURSCHIED

www.vitalbad-burscheid.de

INFORMATIONEN

Der Fußastpfad in Rodenkirchen

Wie fühlen sich unterschiedliche Untergründe an, wenn man barfuß auf ihnen geht? Auf einem Tastpfad im Naturerlebnispfad kann man ohne Schuhe diese Gefühle erleben. Statt die Wahrnehmung von den Augen leiten zu lassen, hält man sich am Geländer fest und spaziert über Gras, Steine und andere Elemente.

Finkens Garten, Friedrich-Ebert-Str. 49,
50996 Köln, Tel. 0221 / 28 57 364

www.finkensgarten.org/fusstastpfad-3

Schuhe mit Barfußgefühl

Als Alternative zum Laufen ganz ohne Schuhe werden von Medizinern Barfußschuhe oder Barfußsandalen empfohlen. Deren Sohlen sind dünn, leicht, flexibel. Sie sind breit geschnitten und geben den Zehen volle Freiheit. Sie stützen nicht – die Muskeln müssen arbeiten. Am besten lässt man sich vor Ort in einem der Barfußschuhgeschäfte beraten.



Foto: Thomas Banneyer

Foto: Finkens Garten



Auf dem Fußastpfad kann man erleben, wie sich Gras, Steine und R

gern im geschützten Umfeld ihres Hinterhofs. Auf Bürgersteigen würde sie dagegen ungern barfuß laufen. Grundsätzlich lässt sich das Barfußgehen jederzeit ausprobieren, das sagt nicht nur der überzeugte Barfußgeher Hombach. Doch Unterstützung und ein Blick von außen können nicht schaden, um keine Verletzungen zu riskieren und Bewegungen gesund zu gestalten.

Vielen Menschen geht es um Freiheit

Sportwissenschaftler Ben Grümer ist einer der Spezialisten in Köln. Als Barfußcoach schaut er sich die Bewegungsmuster seiner Klienten an und arbeitet mit ihnen an einem gesunden Gang ohne festes Schuhwerk. Oft kommen Menschen zu ihm, die körperlich und auch psychisch leiden: „Vielen Menschen geht es um Freiheit, sie haben das Gefühl, eingengt zu sein.“ Mit diesen Menschen arbeitet er dann am Stand, am Gang, am Abrollen über den großen Zeh und an einem ganzen Prozess, der nicht zu schnell gehen sollte. „Ich helfe Menschen, eine gewisse Balance zu finden“, erklärt Grümer. Immer wieder ist er erstaunt darüber, wie wenig Kontakt wir Menschen –



indenmulch unter den Füßen anfühlen – das belebt und kräftigt.

außer zum Nägelschneiden – zu unseren Füßen haben. Letztlich ist das Ziel nicht unbedingt, dass die Klienten immer und überall ohne Schuhe herumlaufen, sondern dass sie behutsam ihre Körperstatik verbessern und sich vor allem besser fühlen. „Dabei spielen auch Barfußschuhe und Barfußsandalen eine äußerst wichtige Rolle“, findet Grümer. Manchmal 50, manchmal sogar bis zu 70 Kilometer legt Axel Hombach in den warmen Monaten barfuß pro Woche zurück. Bis er so weit war, musste er seinen Körper erst längere Zeit an die Belastung gewöhnen: die Muskulatur braucht länger als die Kondition. Probleme mit Dreck hat er nicht, besonders gern mag er das Gefühl von Matsch zwischen den Zehen. „Wie andere sich die Hände waschen, wasche ich mir zuhause sofort die Füße“, sagt Hombach. Nur vor Scherben hat er etwas mehr Respekt. Zwar hat Hombach durch das viele Barfußgehen eine eher unempfindliche Lederhaut entwickelt. Doch die ganz kleinen Scherben muss er häufiger aus dem Fuß ziehen, wenn er seine Freiheit an Orten gespürt hat, wo andere am Wochenende feierten. tf

Anzeigen

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln

Heute nachhaltig für morgen lernen.



Jetzt auf www.vhs.koeln buchen

VHS



Evangelisches Klinikum Köln Weyertal

Herz trifft Kompetenz.
Das Klinikum im Herzen von Köln.



Evangelisches Klinikum Köln Weyertal
Weyertal 76 | 50931 Köln | Tel.: 0221 479-0
kh@evk-koeln.de | www.evk-koeln.de

