



Barfusslaufen ist eine perfekte Ergänzung zum Lauftraining.
Foto: Getty Images

Schuhe adieu – so gesund ist Barfusslaufen

Gefühl der Freiheit Laufen ohne Schuhe ist die natürlichste Art, sich fortzubewegen, und ein gutes Training für Muskeln und Gelenke. Laufexperte Markus Ryffel sagt, worauf man trotzdem achten sollte.

Nicolas Kaiser

Sommer, Sonne, Sonnenschein. Das aktuelle Wetter verleitet gern dazu, die Schuhe auszuziehen – und das nicht nur am Strand oder auf der Wiese. Besonders beim Joggen kann man davon profitieren, ohne Laufschuhe unterwegs zu sein. Das Barfusslaufen wird immer populärer, ebenso wie minimalistische Schuhe, die das Gefühl des Barfusslaufens imitieren sollen.

Dabei gibt es jedoch einiges zu beachten, wie Markus Ryffel sagt. Der Silbermedaillengewinner über 5000 Meter an den Olympischen Spielen 1984 ist Laufexperte und bietet als Unternehmer Laufwochen an. Das Barfusslaufen bezeichnet Ryffel als «die natürlichste Art der Fortbewegung, die man überhaupt kennt». Er kennt die damit verbundenen Vorteile, weiss aber auch über die Risiken Bescheid.

«Barfuss kann man gar nicht falsch laufen»

Im Zusammenhang mit unseren Schuhen können viele Begriffe schnell einmal verwirren. Pronationsstützen, Crashpads, Gelinlagen, Einlegesohlen – solche und andere Dämpfungssysteme sollen die Füsse schützen, polstern und gleichzeitig stabilisieren. Der Mensch aber hat sich entwickelt, um sich ohne Schuhe fortbewegen zu können. Die Fähigkeit zu laufen ist im Erbgut verankert. Und zwar ohne dämpfende Sohlen – aber auf natürlichem Untergrund. Dieser ist in der Schweiz jedoch vielerorts nicht gegeben.

Die Konsequenzen, die der Körper daraus zieht, sind einfach: «Fähigkeiten, die man nicht einsetzt, gehen verloren – use it or lose it», sagt Ryffel. «Ziel in der Natur ist es, die körper-

eigenen Federungs- und Dämpfungsmechanismen zu nutzen.» Er rät, das Dämpfen nicht allein den Schuhen zu überlassen, sondern dafür die Muskulatur und Gelenke einzusetzen. Denn diese können sich den unterschiedlichen Bodenverhältnissen und Belastungsanforderungen auf natürliche Weise anpassen – nämlich, wenn man barfuss läuft.

«Das Quer- und Längsgewölbe im Fuss kann eine sehr hohe Druckbelastung abfangen», sagt Ryffel. «Und barfuss kann man eigentlich gar nicht falsch laufen.» Beim Rennen landet man ganz von selbst auf dem Mittelbeziehungswiese Vorfuss. Für diesen Bewegungsablauf sind der Fuss, das Bein, die Muskulatur und die Gelenke des Menschen gemacht. Die daraus resultierende Beweglichkeit der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskulatur sorgt für einen effektiven Schutz des Bewegungsapparats.

Und wer jetzt denkt, dieses Training sei nur im Sommer

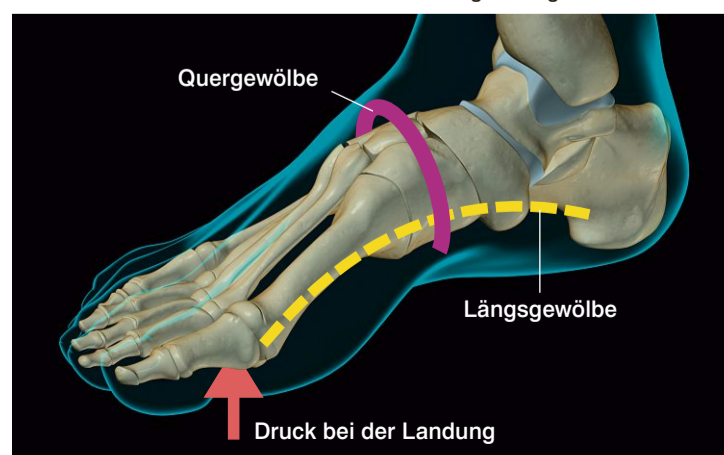
«Die Fähigkeiten des Körpers, die man nicht einsetzt, gehen verloren. Use it or lose it.»

Markus Ryffel,
Olympiamedaillengewinner 1984



Die natürliche Dämpfung

Quer- und Längsgewölbe im Fuss können bei der Landung auf dem Vor- oder Mittelfuss eine hohe Druckbelastung abfangen.



Grafik: can / Foto: Getty Images

möglich, liegt falsch. Um das Barfusslaufen ganzjährig trainieren zu können, bieten sich die Barfusschuhe an. Mit ihren dünnen und widerstandsfähigen Sohlen sind sie geeignet für tiefe Temperaturen und vor allem auch für harten Untergrund.

Generell nehmen diese Schuhe dafür wieder ein bisschen vom Gefühl der Freiheit weg, welches das Barfusslaufen auszeichnet. Für Ryffel ist genau diese Freiheit auch ein Reiz – oder wie er es nennt: «Balsam für die Seele. Man spürt den kühlen Boden, das nasse Gras und die Entspannung – das ist, wie wenn man das Rad der Zeit zurückdrehen würde.»

Natürlich sollte man dabei auf einige Dinge achten. Asphaltierter Boden ist für das Barfusslaufen ungeeignet. Deshalb ist es von Vorteil, wenn man die Jogging-Route so plant, dass man an optimalen Untergründen wie Parkanlagen, Finnenbahnen oder etwa einem Fussballplatz vorbeikommt.

Zudem sollten Einsteiger nicht zu lange barfuss laufen. Gemäss Ryffel eignet es sich nämlich perfekt als Ergänzung zum normalen Lauftraining. Er betont: «Regelmässigkeit kommt immer vor der Dauer und der Intensität.» Das Barfusslaufen verlangt einen langsamen Anpassungsprozess, Geduld haben lohnt sich. Anfänger sollten inmitten der normalen Route lieber erst zwei bis drei Minuten Barfusszeit in das Training einstreuen und sich dann langsam steigern, sonst drohen Verletzungen.

Vor allem, wenn Grundsätzliches nicht beachtet wird. Viele laufen mit einem zu langen Schritt, «da haben wir Athleten wie etwa Usain Bolt oder Mujinga Kambundji im Kopf und denken, wir müssten auch solche riesi-

gen Schritte machen», sagt Ryffel. Diese laufen jedoch nur über kurze Distanzen, wie 100 oder 200 Meter. Hobbyläuferinnen und -läufer hingegen sollten einen «Sparschritt» gebrauchen, einen verkürzten Schritt, «Vokuhila – vorn kurz, hinten lang. Das heisst, man setzt den Fuss unter dem Körperschwerpunkt auf und spart damit Energie», sagt Ryffel. Diese Fähigkeit könne man sich aneignen – eben auch durch das Barfusslaufen.

Auch der Oberkörper sollte trainiert werden

Der einstige Spitzenläufer leit noch einige Tipps zum nachhaltigen Laufen. Denn obwohl schon in unserer Genetik verankert, ist das Laufen keine primitive Angelegenheit. Wer lebenslang beschwerdefrei laufen will, der macht bei jeder Jogging-Session auch «Hausaufgaben», wie er es nennt. Übt die Koordination – eben etwa durch Barfusslaufen – und macht Beweglichkeits- und Kraftübungen. Von einer Stunde Training sollten diese «Hausaufgaben» 15 bis 20 Minuten einnehmen. Dabei wird man auch schneller. «Das ist wie bei den Fremdsprachen – Fortschritte macht man nur beim regelmässigen Praktizieren. Der Lohn ist ein ökonomischer Laufschritt.»

Und weil das Laufen nicht nur mit den unteren Extremitäten geschieht, reicht nicht einfach Fuss- und Unterschenkelgymnastik, auch der Rumpf sollte trainiert werden. Zum beschwerdefreien Laufen tragen aber auch die Arme bei, sie sind die Taktgeber. «Wenn ich einen Ferrari fahren will, dann bin ich froh, wenn ich mit einem Ferrari-Fahrgestell unterwegs bin – und nicht mit dem eines Fiat 500.»