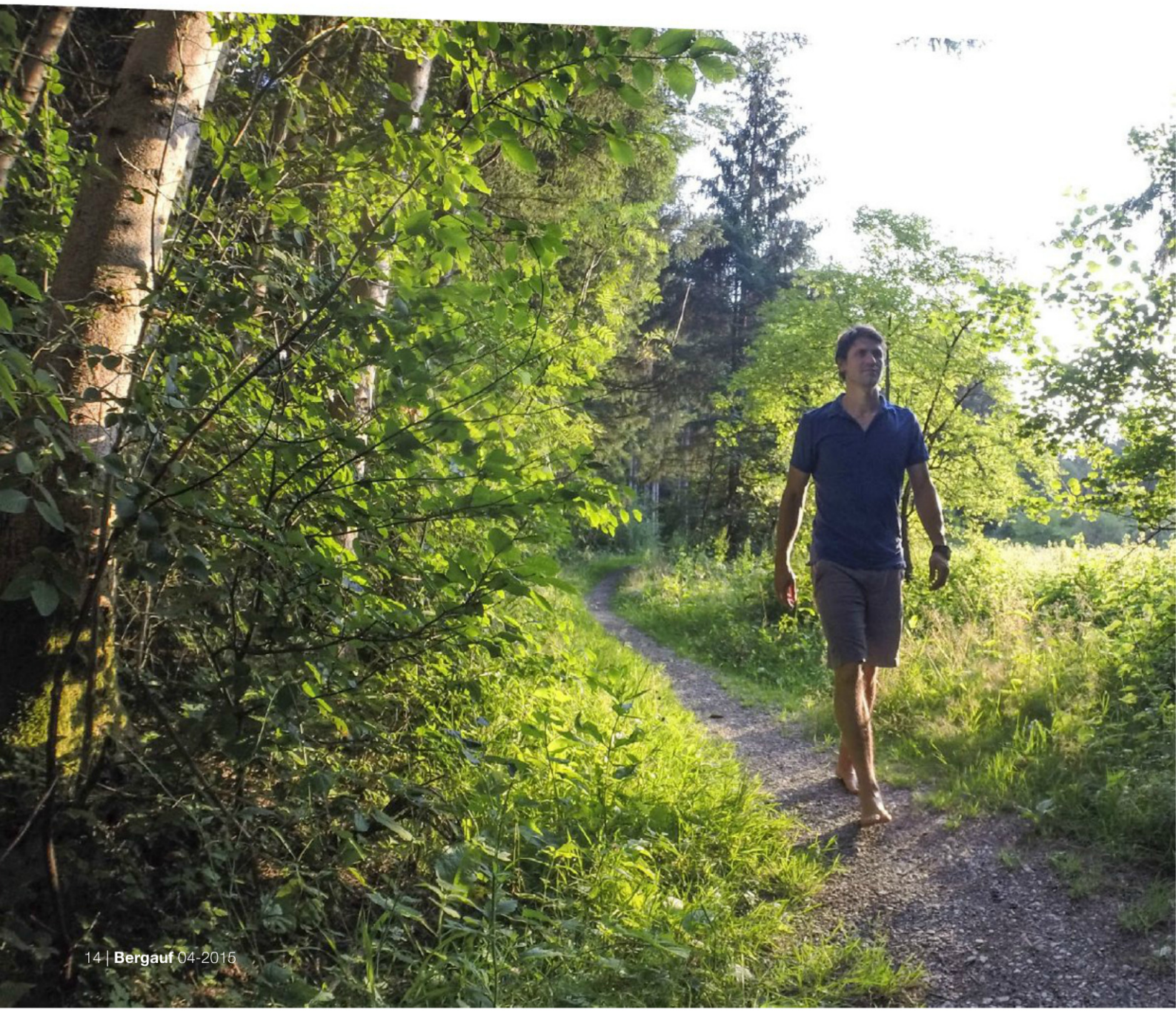
Ohne Schuhe

Barfußwandern – ein neuer Trend?

Der menschliche Körper ist an Perfektion nicht zu toppen, der Fuß ein anatomisches Meisterwerk. Und dennoch laufen wir tagein, tagaus mit Schuhen. Braucht es sie wirklich? Im folgenden Beitrag erfahren Sie, welche Effekte Barfußwandern auslöst und wie bzw. wo Sie das „erlernen“ können. Thomas Bucher



Der Beitragstitel – gelesen von einem Kenianer, der den Großteil seines Lebens barfuß verbracht hat – würde auf großes Unverständnis stoßen. Schon seit jeher wächst in Kenia der überwiegende Teil der Bevölkerung ausschließlich barfuß auf, was laut Prof. Dr. Daniel Lieberman von der Universität Harvard auch der Grund dafür sein soll, dass dieses Land die schnellsten Läufer der Welt hervorbringt. In einer Studie (Nature, 2010) hat er Läufer aus den USA mit jenen aus dem Rift Valley in Kenia verglichen und ist zu dem Schluss gekommen, dass das Barfußlaufen einen entscheidenden Einfluss auf die Qualität der Laufleistung hat.

Foto: B. Kohl

Natürlich sieht man heute keinen kenianischen Topläufer mehr ohne Laufschuh, dafür sorgen schon die millionenschweren Sponsorverträge der führenden Sportartikelhersteller.

Ob die Entscheidung der Läufer für den Laufschuh die richtige war, ist allerdings fraglich. Neueste Erkenntnisse belegen nämlich, dass das Laufen mit herkömmlichen Laufschuhen auf Laufbändern höhere Stoßbelastungen in Hüfte, Knie und Sprunggelenk produziert als Barfußlaufen (University of Virginia, Geoffrey Keenan). Der Grund dafür dürfte der vermehrte Ferseneinsatz sein, den ein herkömmlicher Laufschuh mit „Dämpfung" und erhöhtem Fersenteil (Sprengung) ermöglicht. Barfußläufer setzen den Fuß hingegen eher im Vorfuß- oder Mittelfußbereich auf, wodurch das Fußgewölbe und das Sprunggelenk als Dämpfung wirksam werden.

Evolution versus Hightech

Ist es tatsächlich denkbar, dass die heutigen Hightech-Schuhe einen derart negativen Einfluss auf das Gangbild haben? Die Meinungen gehen stark auseinander. Beachtet man jedoch, dass die Evolution des Menschen bereits mehr als zwei Millionen Jahre andauert, liegt die Vermutung nahe, dass unser Körper an Perfektion kaum zu toppen ist. Das Stehen und Gehen auf zwei Beinen, die Anordnung der Körperteile nahe der Körperachse und der hohe Körperschwerpunkt lassen erkennen, welche evolutionären Vorteile die Entwicklung des menschlichen Skeletts mit sich brachte. Ökonomie, Effizienz, Ausdauer sind die Schlüsselwörter. Wir sind dazu geschaffen, uns zu bewegen. Unsere Vorfahren mussten oft kilometerlange Strecken zurücklegen auf der Suche nach Nahrung und das idealerweise, ohne dabei viel Energie zu verbrauchen. Das Gehen auf zwei Beinen macht es möglich. Und natürlich die perfekte Anordnung von Knochen, Gelenken und Muskeln.

Der Fuß – ein anatomisches Meisterwerk

Allein in den Füßen befindet sich ein Viertel der Knochen des menschlichen Körpers. Je 28 Knochen, 19 Bänder, 33 Hauptmuskeln und rund 200.000 Sensoren auf der Fußsohle – ein System von Federn und Hebeln, das dem Körper auf jeglichem Untergrund perfekte Stabilität verleiht. Bei einem Versuch, barfuß auf verschiedenen Untergründen wie Gras, Kies oder Asphalt zu gehen, ist leicht festzustellen, wie der Körper unterschiedlich reagiert. Das verdanken wir den Rezeptoren an unseren Füßen. Etwa 70 Prozent der Informationen, die der Körper braucht, um sich richtig fortbewegen zu können, kommen von den Fußsohlen, 20 Prozent von den Ohren (Gleichgewichtssinn) und nur 10 Prozent von den Augen (Lieberman, Harvard University). Diese unglaubliche Informationsverarbeitung, auch Propriozeption genannt, ist verantwortlich für ein geniales Zusammenspiel der Körperteile, das den aufrechten Gang ermöglicht.

Ein alter Schuh

Als Tiroler genieße ich auch das Wandern im Gelände über Steine und Wurzeln. Ich bin es gewohnt, einen festen Schuh zu tragen. Nicht zuletzt, weil ich das von klein auf so gelernt habe: „Du brauchst eine gute Sohle und einen hohen Schuh, der das ‚Umknöcheln' verhindert!" war und ist die gängige Meinung in der Bevölkerung. Sind aber die schönen Wurzelpfade und Gebirgssteige nicht eine besondere Herausforderung an unser Nerven-Muskel-System? Und wäre es nicht umso hilfreicher, je mehr Informationen mein Körper von Umgebung und Untergrund aufnimmt? Dann stellt sich allerdings die Frage, ob meine klobigen Bergschuhe noch das Richtige für mich sind. Mein Fuß kann sich in den Dingern kaum bewegen, geschweige denn irgendwelche Informationen über die Beschaffenheit des Untergrundes wahrnehmen. Jeder Schritt fühlt sich eigentlich gleich an und zwingt den Fuß, immer auf dieselbe Weise am Boden aufzusetzen. Besonders auf geraden Wegen vermisse ich die Abrollbewegung.

Auswirkungen auf den Körper

Die Konsequenz jeglicher Einschränkung der Beweglichkeit ist ein erhöhter Muskeltonus. Versuchen Sie einfach mal zu gehen oder zu laufen mit gestreckten, am Körper anliegenden Armen. Das verhindert die Rotation des Oberkörpers. Die Beine müssen wesentlich mehr arbeiten und der Rücken wird verspannt. Ein ähnliches Ergebnis erhalten Sie beim Gehen mit steifen Knien. Dadurch ist man gezwungen, sich im Passgang fortzubewegen. In einem festen Schuh „versteifen" Sie gleich mehrere Gelenke der Füße. Die Folge: verspannte

Waden und Oberschenkel, erhöhter Tonus in Hüfte und Rücken. Es entsteht eine Kettenreaktion an Spannungsmustern.

Ab sofort barfuß?

Viele Ärzte und Physiotherapeuten, insbesondere Orthopäden, empfehlen das Barfußgehen als Bestandteil einer gesunden Lebensweise (Prätorius 2006). Tatsächlich gibt es auch Studien, die eine Verbesserung der Laufleistung nach vierwöchigem Barfußtraining nachweisen (Warne 2014, Scand J Med Sci Sports). Ebenso vermag laut Krüger 2013 (J. Leistungssport 43) das Barfußlaufen zu einer besseren Laufökonomie zu verhelfen. Für Pfarrer Kneipp galt Barfußgehen sogar als „Allheilmittel".

Will man Haltungsschäden, Fußdeformationen oder sonstigen Beschwerden am Bewegungsapparat nachhaltig entgegenwirken, ist jedoch mehr nötig als nur das Weglassen der Schuhe. Schlechte Bewegungsgewohnheiten haben sich meist über Jahre eingeschlichen. Mögliche Ursachen dafür sind neben dem falschen Schuhwerk auch stundenlanges Sitzen in der Schule und später am Arbeitsplatz. Dazu kommen noch die psychischen Belastungen und Stress, unter deren Last so mancher Körper nachgibt. Hochgezogene Schultern, eine eingefallene Brust oder abgeschwächte Rückenmuskeln sind daher nicht nur das Ergebnis von zu wenig Sport und Bewegung.

Gesunde Füße brauchen vor allem auch Pause und die richtige Dekoration. | Foto: T. Bucher

Im Wesentlichen geht es also um die Veränderung von Verhaltensgewohnheiten. Das Weglassen der Schuhe ist sicher ein guter Anfang. Die Anpassungen des restlichen Körpers an die neuen Belastungen dürfen dabei aber nicht vernachlässigt werden. Neue Bewegungen und Gewohnheiten müssen langsam angegangen werden.

Deshalb empfiehlt es sich, Körper- und Wahrnehmungsübungen zu machen, welche die Muskulatur entspannen und das Körpergefühl verbessern. Übungen, wie sie beispielsweise die Feldenkrais-Methode lehrt, eignen sich sehr gut für das Verbessern von Bewegungsabläufen oder zum Erlernen neuer Bewegungen. Durch ein verbessertes Bewegungsbewusstsein können sich neue, effizientere und rundere Bewegungen entwickeln, die auch auf Sportarten übertragen werden können. Für die Sportarten „Wandern", „Laufen bzw. Trailrunning" und „Klettern" gibt es bereits Bildungsangebote des Alpenvereins. Unter dem Schwerpunkt „Bergsport & Gesundheit" bietet die Alpenverein-Akademie dazu Seminare an (siehe Infobox). ■

Infos

zum Angebot der Alpenverein-Akademie

Infos zum Autor

Mag. Thomas Bucher ist Sportwissenschaftler und Personal Coach im Interalpen Hotel Tyrol. Seit seinem Studium begleiten ihn die Ideen von Dr. Moshe Feldekrais, die ihn zu seinem Feldenkraislehrer Wim Luijpers führten. Dort machte er die dreijährige Ausbildung zum Bewegungstrainer Gentle Running – Gentle Moving – Laufen und Bewegen nach Feldenkrais. Seither ist für ihn das Training der Körperwahrnehmung im Sport nicht mehr wegzudenken. Im Seminar Klettern als Gesundheitsförderung fließen seine Ideen seit 2011 auch in das Klettertraining ein.

Seminare 2015/16

06.–09.10. 2015
Wandern als Gesundheitsförderung im Alter
Gesunder Rücken – Bewegliche Gelenke

28.04.–01.05.2016
Klettern als Gesundheitsförderung
Gesünder klettern mit Feldenkrais

26.–29.05.2016
Seminar Trailrunning
Leichter laufen mit Feldenkrais

20.–23.10.2016
Techniktraining im Sportklettern
Gesunde Klettertechnik durch Körperwahrnehmung