

# Warum ein Schuhmacher barfuß geht

fnp vom 14.3.2022

**NIEDERRAD - Von Ballengang und Fersenlauf - Bei den Naturfreunden wird bald auch ohne Schuhe gewandert**



*Zeigt her euere Füße: Schuhmachermeister Thomas Faulstich (l.) und seine Barfüßler. FOTO: rainer rüffer*

Kleider machen Leute, Schuhe bekanntlich auch. Doch Schuhmachermeister Thomas Faulstich wirbt für gesundes Barfußlaufen. Ein Widerspruch? Keineswegs, findet Christel Friedrich: "Ich bin auf dem Land aufgewachsen, da ließen wir oft mit nackten Füßen über Stock und Stein. Doch das wurde uns später wieder etwas aberzogen."

## Gutes Gefühl an den Zehen

Darum möchte sie wie auch die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer jetzt wieder lernen, dieses natürliche Gefühl an ihren Zehen und Fußsohlen zu spüren. Ein gutes Dutzend Barfußläufer hat sich dazu vor dem Naturfreundehaus Frankfurt zu Faulstichs Schnupperkurs "Barfußlaufen im Wald" versammelt. Ein idyllischer Nachmittag, wären da nicht ständig die lauten Züge und Flugzeuge - doch vor ihnen wollen die Barfußbegeisterten keineswegs die Ohren schützen.

"Es geht vielmehr darum, in sich hineinzuhören. Jetzt nehme ich die Muskeln bei verschiedenen Gangarten viel besser wahr und spüre das Aufprallen hinten auf der Verse", findet Tim Schröder. Derweil übt die Gruppe bereits den Ballenlauf, bei dem der Fuß zuerst auf der Außenkante des Vorderfußes aufsetzt und dann seitlich auf den Großzehenballen rollt. "Wenn wir Schuhe tragen, wenden wir normalerweise den Fersenlauf an", erklärt Faulstich. Dabei prallt der Fuß mit dem Fersenaußenrand auf den Boden.

Wer dagegen barfuß im Ballengang laufe, der lerne seine Sensorik für die Füße wieder ganz neu kennen, lautet nicht nur das Credo des Schuhmachermeisters, der seit 2000 sein eigenes Geschäft für Maßanfertigungen in der Bruchfeldstraße betreibt. Doch zunächst erzählt er seine ganz eigene, persönliche Geschichte, "warum ein Schuhmacher barfuß geht".

Am Anfang war zunächst der Jugendtraum vom Fußballspielen, der sich jedoch wegen früher Knieverletzungen nicht erfüllen sollte. Mit etwa 40 Jahren kamen dann heftige Gelenkbeschwerden und alsbald die Diagnose: Arthrose im Knie. Eine Operation mit neuem Gelenk schien unausweichlich. Doch Faulstich wollte so schnell nicht aufgeben, entschloss sich für einen neuen Lebensstil mit Barfußlaufen und -joggen, Streck- und Dehnübungen, Joga sowie einer zunehmend pflanzlichen Ernährung.

## **Deutlich weniger Beschwerden**

"Mit 52 Jahren habe ich mein Kniegelenk noch und meine Beschwerden deutlich besser unter Kontrolle", bilanziert er zufrieden. Sicher sei seine Geschichte nicht auf jeden Fall übertragbar. Was aber sicher stimme: "Wer barfuß im Ballengang läuft und joggt, kann sich nicht nur an unangenehme Stöckchen und Steinchen besser herantasten, sondern auch grobe Unebenheiten im Boden besser abfedern und schmerzhaftes Umknicken vermeiden."

Ganz davon abgesehen, dass die Füße und über deren Impulse auch der ganze Körper gegen Kälte unempfindlicher werden. "Der Kontakt zu Thomas Faulstich hat sich bei einer Fahrradstation im Grüngürtel ergeben, er fand unser Außengelände mit Waldrasen ideal für kleine Trainingsübungen", berichtet Heidrun Ziehaus, Vorstandsmitglied bei den Naturfreunden.

Doch nach dem Aufwärmen ist ein 20-minütiger Spaziergang angesagt, bei dem es auch über steinigen Asphalt und Baumwurzeln geht.

So manch einer spürt jetzt schon ein gewissen Pieksen an Ballen und Sohlen, weiß aber auch, wie er das Gewicht über den Ballen umverteilen kann. "Man gewöhnt sich daran, es fühlt sich auch etwas wie Massage an", findet Christel Friedrich. Constanze Brucker ist Wanderleiterin bei den Naturfreunden, organisiert Touren mit einer Entfernung von 15 bis 18 Kilometern. Zu Hause und im Garten lasse sie Schuhe und Strümpfe schon gerne mal aus.

## **Beratung und Analyse**

Doch auch beim Wandern würde sie nun umdenken: "Bei der Ausbildung lernen wir ja, knöchelhohes Schuhwerk zu empfehlen, um gut geschützt zu sein", sagt sie. Doch inzwischen gibt es auch immer mehr Schuhe, die für die Eigenschaften des Ballenganges ausgelegt sind. An solchen eigenen Barfußschuhen tüfelt auch Faulstich. "Schuhmacher und Orthopäden lernen ja während der Ausbildung zusammen", erklärt er seine Qualifikation, für seine Kunden auch eingehende Beratungen und Laufanalysen anzubieten.

Am späten Nachmittag wird es dann doch zunehmend frisch und viele Teilnehmer sind froh, wieder in Schuhe und Strümpfe schlüpfen zu können. "Bei zukünftigen Wanderungen werde ich auch mal eine kleine Barfußstrecke anbieten", sagt Brucker. Gernot Gottwals

## **Wie's weitergeht**

Barfußlaufen wird am Sonntag, 26. März um 15 Uhr im Naturfreundehaus angeboten, Am Poloplatz 15.