

- Anzeige -

# Aktiver Leben durch Barfußlaufen

Lauflegende Dr. Thomas Wessinghage im Interview zum Thema Barfußlaufen: Jede kleine Einheit ohne Schuhe oder in Barfußschuhen tut dem ganzen Körper g

20. Mai 2014 - 00:01 Uhr | Christian Bonk / Themenwelten

 Merken
  0 Kommentare
  [Artikel empfehlen](#)
 Teilen



AZ

Lauflegende Dr. Thomas Wessinghage hält regelmäßiges Barfußlaufen für wichtig.

**Lauflegende Dr. Thomas Wessinghage im Interview zum Thema**

**Barfußlaufen: Jede kleine Einheit ohne Schuhe oder in Barfußschuhen tut dem ganzen Körper gut.**

**AZ:** Herr Dr. Wessinghage, Sie sind schon weit über 170.000 Kilometer gelaufen. Wie viele davon in Vorfußtechnik?

Thomas Wessinghage: Alle – denn als Mittelstrecken-Läufer war ich früher sehr schnell unterwegs. Und bei den kürzeren Laufstrecken ist die Vorfußtechnik die einzig Wahre. Das gilt nicht für ausgesprochenen Langstreckenläufer (Marathon und mehr). Hier ist die Fersenlauftechnik die verbreitetste.

**Barfußlaufen findet immer mehr Fans. Ist es aus Ihrer Sicht tatsächlich die gesündeste Art, zu laufen?**

Wenn wir in die Evolutionsgeschichte zurückblicken ist die Antwort eindeutig: Ja. Unsere Füße sind dazu geschaffen, ohne Hilfsmittel zu laufen. Und wenn wir mit der Vorfuß-Technik unterwegs sind, sorgt unsere Anatomie für einen geschmeidigen und reibungslosen Ablauf bei jedem Schritt. Vereinfacht gesagt löst der Aufprall auf dem Ballen einen Federmechanismus aus, der die Kräfte über die beteiligten Gelenke, Sehnen und Muskeln optimal auffängt zu einem höchst schonenden Bewegungsablauf führt. Genau das geschieht nicht, wenn wir mit der

Ferse auftreten.

### **Ist das Fersenlaufen also eine Zivilisationskrankheit, die uns nachhaltig schädigt?**

So kann man das nicht sagen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Verletzungen bei Vorfußläufern genauso häufig auftreten wie bei der Fersenfraktion. Unser Körper ist so adaptiv, dass er die höhere Stoßbelastung, die aus dem Fersenlaufen resultiert, mit dem Schuhwerk, das uns heute zur Verfügung steht, bestens kompensiert. Wir laufen also nicht Gefahr, zu degenerieren oder uns nachhaltig orthopädisch zu schädigen, wenn wir Schuhe tragen. Dennoch ist die Barfußtechnik die natürlichere Art zu laufen und für fast jeden zumindest als gesunde Abwechslung empfehlenswert.

### **Wie lange dauert die Umstellung auf die Vorfußtechnik?**

Wie bei jeder neu zu erlernende Bewegung ist hier langsame Gewöhnung angesagt. Anfangs reichen ein paar Minuten, nach und nach kann man das Pensum steigern. Aber einen Totalumstellung von jetzt auf gleich ist auf keinen Fall ratsam, da während der Umstellung besonders die Achillessehne stark beansprucht wird, die beim Laufen mit Schuhen quasi gegen ihre Natur dauergeschont wird.

## **Vorfußtechnik im Alltag und beim Gehen, ist das sinnvoll?**

Wissen Sie, inzwischen sind viele Menschen (ich schätze: jeder zweite) schon so an die Fersengangart gewöhnt, dass eine Umstellung nicht mehr möglich bzw. sinnvoll ist. Am einfachsten finden Sie heraus, ob die Vorfußtechnik etwas für Sie ist, wenn Sie es einfach versuchen. Wenn Sie beispielsweise in Barfußschuhen allmählich, fast unbemerkt dazu übergehen, beim Gehen auf dem Ballen aufzutreten, sind Sie schon sehr nahe an der Blaupause, die die Evolution von uns gezeichnet hat. Und es kann für Sie eine gesunde Option sein, auf diese Technik umzustellen, sei es im Alltag oder beim Sport. Andererseits würden es viele Menschen auf Dauer als sehr unangenehm empfinden, in Barfußschuhen zu gehen und immer wieder ungedämpft auf die Ferse aufzutreten. Die sollten ruhig in ihre Komfortzone zurück – oder gleich drinbleiben im Schuh.

## **Wie verhalten sich Gelegenheitsläufer – also der Zweimal-die-Woche-Stadtpark-Läufer am besten?**

Wenn sie nicht auf Leistungssport-Zeiten spielen laufen Hobbyläufer mit der Fersentechnik eigentlich ganz gut. Allerdings sollte man dann konsequenterweise beim klassischen Laufschuh bleiben. Mit Barfußschuhen ist sonst die Belastung durch den Fersenaufprall zu hoch.

### **Ist denn partielles Barfußlaufen mit Barfußschuhen im Alltag – empfehlenswert?**

Auf jeden Fall! Jede kurze Barfußeinheit ist wie eine willkommene Portion Extrastimulation für die Fußmuskulatur. Und letztlich ist es wie mit dem Thema Rad statt Auto: Jedes Mal, wenn Sie in den Sattel statt ins Auto steigen, leisten Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit. Und genauso verhält es sich mit dem Barfußschuh: Wann immer Sie den einem klassischen Schuh vorziehen, tun Sie sich etwas Gutes.

### **Sollte man zuhause grundsätzlich barfuß (oder auf Socken) laufen?**

Absolut, denn damit haben Sie schon viele Stunden beisammen, in denen ihre Füße natürlich abrollen und die Fußmuskulatur bei jedem Schritt aktiv ist.

### **Denken Sie, Barfußschuhe haben in den Bergen, im felsigen Gelände eine Daseinsberechtigung?**

In diesem Umfeld ist das sicher nur etwas für ausgesprochene Spezialisten. Geübte, überzeugte Barfußgeher werden auch in den Bergen gut und sicher unterwegs sein. Aber für den Durchschnitts-Aktiven ist für die Bergtour, bei der ja in felsigem Gelände gewandert wird, ein stabiler Schuh mit griffiger Sohle die bessere Wahl. Aber umso wohltuender sind dann ein paar Stunden barfuß direkt nach der Tour! Also gehört ein Barfußschuh ins Schuhregal? Ja, gehört er. Denn Gelegenheiten gibt es genug, sowohl im Büro als auch in der Freizeit. Er muss ja nicht erste Wahl für den Galaabend, das Vorstellungsgespräch oder den Notartermin sein. Aber sicher passt er bei den meisten mehrfach wöchentlich zum Dresscode.

### **Herr Dr. Wessinghage, wir danken Ihnen für das Gespräch.**

Wer sich zum Barfußlaufen und den Produkten, die die Hersteller anbieten, informieren will, wird auf [www.barfusslaufen.com](http://www.barfusslaufen.com) fündig.

**Themen:**

---

Teilen 0 Kommentare – [hier diskutieren](#) [Artikel empfehlen](#)

## Das sollten Sie nicht verpassen

Anzeige

Anzeige

Secret Escapes

**Secret Escapes: Das machen Hotels mit ihren freien Zimmern**



Stiebel Eltron

**Nachhaltig heizen mit bis zu 45 % Förderung: jetzt Angebot anfragen!**

Gesponsert 1/5

Experten verblüfft: Dieser Trick macht die Beerdigung fast kostenlos

[Read More >](#)

**Boris Becker wehrt sich über seinen Anwalt: So geht es der Tennis-Legende wirklich im Gefängnis**

**Max Schautzer: Sein einsames Leben ohne Gundel in Kitzbühel**

Anzeige

Anzeige

Anzeige



Joyn

00:30

Verbraucherwelt

**Finanzieller Engpass? Negativer Schufaeintrag? Das ist die Lösung:**

**Jetzt schon vor TV-Ausstrahlung die neue Folge sehen!**

Joyn

00:37

**Wir schauen unseren "Helden des Handwerks" über die Schulter.**

Anzeige

Anzeige

Schmuck Angebote | Gesponserte Links

Pro Verbraucher

**Die Kosten für Goldschmuck 2022 in München könnten Sie überraschen.**

**Diesen Trick verheimlichen Krankenkassen: Kostenloser Zahnersatz**

Anzeige

Anzeige

Anzeige



Treppenlift-Hauslift.de

Joyn

00:36

Hören heute

**Förderprogramm Treppenlift: Diesen**

**Die Pfund-Schwestern: Unser Leben**

**Unglaublicher Ansturm in München:**

**Kniff kennt fast keiner**

**mit 500 kg**

**Dieses Hörgerät verkauft sonst keiner**

**Nach 16 Jahren Ehe: Trennung bei Jörg Pilawa und seiner Ehefrau Irina**

**Moskau wirft Baerbock Dummheit oder bewusste Irreführung vor**

**US-Schauspieler Fred Ward ist tot**

Anzeige

Anzeige


Sofas & Couches | Gesponserte Links

**München: Nicht verkaufte Sofas werden fast umsonst verteilt**

quirion

**Ihr ETF-Sparplan: So vermeiden Sie Anlagefehler**

## 0 Kommentare

 Artikel kommentieren

Neueste zuerst

Älteste zuerst

Höchstbewertet zuerst

5 | 10 | 20



Anzeige

Anzeige



Checkfox

**Sie sind zwischen 1950 und 1980 geboren? Dann ist diese Sterbegeld Absicherung eine gute Option!**

Biopharma-Stocks.com

**250 Mrd. Dollar Markt: Mit Plattform-Strategie zum Erfolg**

**Das ist für Schauspieler Oliver Mommsen eine 'Überwindung'**

**Wow-Auftritt! Charlotte Casiraghi bei den Filmfestspielen von Cannes**

Anzeige

Anzeige

Anzeige



Joyn

**Mein Leben mit 300kg - Jetzt kostenlos streamen auf Joyn!**

00:37

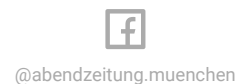
Ich will hören

**Opa hört schlecht? Das könnte die Lösung sein!**


Urlaub in Österreich

**7 ausgewählte Hotels für Ihren Aktiv-Urlaub in Österreich**

**Folgen Sie uns auf:**




## Die schnellsten Wege zu unseren News



News per Messenger



News per Newsletter



News per Browser-Nachricht

## Alle Themen & Services

### Nachrichten

- München
- Stadtviertel
- Bayern
- FC Bayern
- TSV 1860
- Promis
- Sport
- TV
- Kultur
- Reise
- Auto & Verkehr

### Services

- Alle Themen von A-Z
- Newsletter
- Messenger
- RSS-Feeds
- Browser-Benachrichtigung
- Ess-Klasse
- Gewinnspiele
- Deals & Gutscheine
- Spielplan, Kader FC Bayern
- Spielplan, Kader TSV 1860
- Stellenmarkt

### Die Abendzeitung

- Autoren und Autorinnen
- Karriere / Jobs
- Abonnieren
- e-Paper
- Kontakt
- Mediadaten
- Onlinewerbung buchen
- m.publishing - Corporate Media
- Bayerns Bestes
- Sonderthemen

### Rechtliches

- Impressum
- AGB
- Datenschutz

### Folgen Sie uns auf:



© Abendzeitung München · Alle Rechte 2022 Abendzeitung Digital