

Katy Bowman

---

# BARFUSS GEHEN

Starke Füße für ein gesundes Leben

**riva**

Meinen Füßen gewidmet, die mich buchstäblich  
durch dick und dünn, über Höhen und Tiefen  
getragen und mich dorthin gebracht haben,  
wo ich heute stehe.

# VORWORT

**B**ewegung ist die Grundlage unseres Lebens. Sie ist eine biologische Notwendigkeit und der Grundstein für ein hohes Maß an Gesundheit, Lebensenergie, Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit sowie an Glück und Schöpferkraft.

Meine ganze Arbeit besteht darin, Menschen eine natürliche, effiziente Bewegungsweise nahezubringen. Im Rückblick auf die Geschichte der Körperertüchtigung habe ich erkannt, dass zwischen unserer heutigen körperlichen Aktivität – oder des Mangels daran – und der Art, wie sich Menschen früher auf natürliche Weise durch ihre wilde Umgebung bewegten, eine riesige Kluft besteht. Neben unseren Urahnen erscheinen wir wie Chihuahuas neben Wölfen – wir sind körperlich weder stark noch tüchtig, und unser Mangel an körperlicher Kompetenz ist ein Zustand, der uns nicht einmal mehr peinlich ist.

Die wenigsten von uns können auf einen Baum klettern, geschickt durch schwieriges Gelände laufen, schwere Lasten über weite Strecken tragen oder über einen größeren Graben springen. Die Art, wie wir in modernen Fitnessstudios Kraft und Ausdauer trainieren, ist größtenteils einengend, zu oft von Maschinen geprägt oder auf Muskelisolation aus. Sie ist mechanistisch und repetitiv und schlichtweg praxisfern. Ich glaube, dass wir Trainingsprogramme

brauchen, die auf funktionelle, praxisnahe Bewegungen bauen, also auf Bewegungen, die alltäglichen Aufgaben und Herausforderungen entsprechen. Nur so machen wir unseren Körper voll und ganz einsatzbereit und erwecken unser volles Lebenspotenzial.

Diesem Ansatz und Ziel folgend habe ich MovNat begründet, eine Lehre der körperlichen Kompetenz, die ganz auf natürliche Bewegungen setzt. Dazu gehören die Fortbewegungsfähigkeiten Gehen, Laufen, Balancieren, Krabbeln, Springen, Klettern und Schwimmen, die Handlungsfähigkeiten Heben, Tragen, Werfen und Fangen und die Verteidigungsfähigkeiten Schlagen und Ringen. Die wichtigsten Prinzipien natürlicher Bewegung sind Anwendbarkeit und Anpassbarkeit. Anwendbarkeit bedeutet, dass die Bewegungen auf direkte, fassbare Weise im Alltag nützlich sind; Anpassbarkeit heißt, dass sich natürliche Bewegungen an vielfältige Umgebungen und Umstände anpassen lassen müssen.

Jeden Tag bringen unsere zertifizierten Trainer Menschen bei, wie sie ihren Körper mit natürlichen und nutzbringenden Bewegungen und Fertigkeiten wieder in Form bringen und dadurch nicht nur die Welt körperlich stärker erleben, sondern auch ihr mentales, emotionelles und spirituelles Dasein bereichern. Denn – da darf man sich nichts vormachen – nicht nur unser Körper leidet unter unserem kulturell bedingten Bewegungsmangel. Auch unsere Seele, unser Herz, unsere ganze Lebendigkeit leidet. Echte, natürliche Bewegung ist Freiheit – und wir leben heutzutage wie Käfigtiere.

Wenn Bewegung wahrhaftig die Grundlage des Lebens ist, liegt die Grundlage dieser Grundlage dort, wo man sie vermutet: unten. Bei den Füßen. Wir sind Zweifüßer, und als solche bewegen wir uns trotz unserer vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten meistens auf den Füßen. Daher ist ein gesundes, effizientes Funktionieren der Füße für jede gesunde, effiziente Bewegung unerlässlich.

Wie im Rest des Körpers steckt in den Füßen ein unglaubliches ungenutztes Potenzial. Meine Füße tragen mich – dank anhaltender Übung unbeschuh – über Klippen, Baumstämme hinauf, steile Uferböschungen hinab und durch Felder. Ich spüre mit den Füßen Erde, Fels, Rinde, Sand und Wasser. Morgens vor Sonnenaufgang spüre ich das kalte Gras und in der Abenddämmerung die in den Felsen ruhende Wärme des Sonnenlichts.

Die meisten von uns haben ihre Füße zusammen mit ihrem Körper eingesperrt; unsere Eltern haben uns in Schuhe eingeschnürt, sobald wir gehen konnten. Spezielle Schuhe zum Laufen, für die Schule, zum Tanzen, für praktisch jede einzelne Sportart – sogar welche für zu Hause. In unserer schuhtragenden Zivilisation haben die meisten Menschen noch nie die unglaubliche Vielfalt an Sinneseindrücken erlebt, die die Welt unbeschuheten Füßen bietet, und noch nie die wunderbare Kraft und Flexibilität kennengelernt, die ihre Füße erreichen können. Selbst wenn wir im Alltag die meiste Zeit barfuß liefen, geschähe dies auf flachen, vorhersagbaren, wenig fordernden – eben unnatürlichen – Oberflächen.

Eine effiziente, ganzkörperliche Bewegungsweise lässt sich nicht erreichen, wenn sich die Füße nicht natürlich oder zweckmäßig bewegen können. Und Füße, die von Geburt an eingesperrt waren, erfüllen ihren natürlichen Zweck nicht auf Befehl, schon gar nicht auf unebenem, natürlichem Untergrund. Genauso wenig, wie sich meine Schüler ohne Weiteres effizient bewegen können, sobald sie laufen, springen oder klettern, können wir von unseren Füßen erwarten, dass sie von einem Tag auf den anderen gesunden, nur weil wir die Schuhe ausgezogen haben. MovNat ist ein methodischer Prozess, bei dem nur die richtige Technik zu höchster Leistungsfähigkeit und Gesundheit führt, und das Gleiche gilt für Katy Bowmans *Barfuß gehen*. Wer sich mit Katys Programm die

Grundlage für eine natürliche Bewegungsweise der Füße verschafft, kann seine Füße befreien und – Schritt für Schritt – zu der Bewegungsqualität finden, die jeder Mensch verdient.

*ERWAN LECORRE*

Entwickler von *MovNat* und Autor von *The Natural Movement Book*  
Santa Fe, New Mexico

# EINFÜHRUNG



**G**ewiss erwarten einige von einem Buch über Minimalschuhwerk, das die Autorin mehrerer Bücher über natürliche Bewegung und Fußgesundheit verfasst hat, ungefähr Folgendes: »Minimalschuhe sind toll. Wir sollten sie ständig tragen, dann wären wir alle gesünder. Ende.«

Überraschung! Solche pauschalen Ratschläge wirst du hier vergeblich suchen. Tatsächlich schreibe ich dieses Buch, weil womöglich das Gegenteil wahr ist: Ein unvorsichtiger Wechsel zu minimalem Schuhwerk kann sehr leicht zu Verletzung und Verschlimmerung führen. Selbstverständlich bin ich ein großer Fan von Minimalschuhen und *durchaus* der Meinung, dass man herkömmliche Schuhe nach Kräften aus seinem Schuhregal verbannen sollte. Allerdings können hundert kleine Schritte (Wortspiel beabsichtigt) nötig

sein, bis man Minimalschuhe tragen kann, ohne Schäden zu verursachen oder Beschwerden beizubehalten.

Unser Alltag ist völlig überfrachtet, und wir suchen immer nach simplen Lösungen. Aber der Trend, Gesundheitsförderung auf das Schema Fünf-Portionen-fünf-Übungen-fünf-Minuten-pro-Tag zu reduzieren, lässt wichtige psychologische Regeln unter den Tisch fallen, um die Verbreitung in Zeitschriften und auf Internetseiten zu erleichtern. Ich bin oft darum gebeten worden, solche Spickzettel zu erstellen – und ja, ich hab's gemacht. Leider bietet eine kurze Liste – so hilfreich sie sein mag – nicht genug Raum für die Anstrengungen, die für nachhaltige Gesundheitsverbesserungen nötig sind. Im Falle des Trends zu Minimalschuhwerk, der viele Menschen dazu brachte, ohne vorherige Übergangsübungen hineinzuschlüpfen, ging der Schuss oft unweigerlich nach hinten los, da die Schuhe »nicht wie vorgesehen funktionierten«.

Minimalschuhe, die dem Sport treibenden Träger explizit oder implizit gesundheitliche Vorteile verschaffen können, stehen in der Diskussion. Da es keine Daten zum langjährigen Gebrauch von Schuhwerk ohne Stütze und Dämpfung gibt, sehen viele Mediziner darin eine Verletzungsgefahr. Minimalschuhhersteller und Barfußlaufbefürworter halten dagegen, dass das Barfußlaufen natürlich ist und Barfußschuhe daher gut sein müssen. Als Autorin, die Laien komplizierte wissenschaftliche Erkenntnisse nahezubringen sucht, ohne dass die Korrektheit darunter leidet, ist mir klar geworden, dass dieser Streit auf Missverständnisse und zu grobe Verallgemeinerungen zurückzuführen ist. Daher dieses Buch.

Schaut man genauer hin, gilt für diese wie für die meisten Diskussionen, dass beide Seiten richtig- *und* falschliegen. Forschungen zufolge sind Minimalschuhe nicht für jedermann in jeder Situation unbedenklich – Forschungen zeigen aber auch, dass herkömmliche Schuhe ganz eigene körperliche Schäden hervorrufen.



Was bei der ganzen Diskussion unterzugehen scheint, ist, dass Schuhe nicht im leeren Raum existieren. Schuhe und Füße stehen in Beziehung zum Menschen und seiner Umgebung. Wie sich Schuhe auf den Körper ihres Trägers auswirken, hängt daher vom Zustand der Füße, von der Körperhaltung, dem Gangmuster, der Bewegungshäufigkeit und der Bodenbeschaffenheit ab. Schuhe an sich können weder das Problem noch die Lösung sein. Bevor wir uns auf das optimale Schuhwerk festlegen, müssen wir in Betracht ziehen, was im Körper und im Leben des Trägers vor sich geht.

Beide Seiten des Streits um Minimalschuhe wollen nur das ihrer Ansicht nach Beste – Gesundeste – für alle. (Ignorieren wir einfach die Diskussionsteilnehmer mit handfestem Interesse am Minimalschuhboom und jene, die sich bloß über das Aussehen von Minimalschuhen mokieren. Keine Ahnung, ob die auch dein Bestes wollen.) Dennoch könnten beide Seiten von einem weiter gefassten Blickwinkel und einer längeren Erörterung, als in den sozialen Medien möglich ist, nur profitieren. Wer Begriffe klärt, klärt auch Streit.

### ERST GEHEN, DANN LAUFEN

Dank dem Autor Christopher McDougall (Born to Run) und anderen Barfuß-Befürwortern erhoffen sich viele Menschen vom Wechsel zu minimalen Schuhen eine Veränderung ihres Laufstils. Sollte das auf dich zutreffen, dann denk bitte daran, dass Laufen und Gehen zwei biomechanisch sehr verschiedene Dinge sind, da die Belastung des Körpers (und der Füße) ganz unterschiedlich ist. Zwar ist Laufen etwas ganz Natürliches (da es in der Natur vorkommt), aber auf natürliche Weise laufen nur Tiere (Menschen eingeschlossen), die ihr Leben lang einen großen Teil des Tages mit Gehen verbringen (und mit Hocken und allerlei Bewegungen, die nichts mit Rennen zu tun haben). Form und Kraft des Gewebes, das in der Natur zum »Barfuß«-Laufen eingesetzt wird, ist daher von reichlichem Barfußgehen geprägt – und das ist bei dir nicht der Fall. So wie du als Kleinkind viel Zeit mit dem Gehenlernen verbrachtest, bevor du reflexartige Laufversuche machtest, musst du deiner Laufpraxis eine Grundlage verschaffen, die über alleiniges Laufen hinausgeht. Aus diesem Grund behandle ich das Gehen viel eingehender als das Laufen.

Bevor ich daher beschreibe, wie der Wechsel zu Minimalschuhwerk im Detail vonstatten geht, möchte ich – im Detail – klären, wohin dieser Wechsel eigentlich führt.

#### MINIMALE UNTERSCHIEDE

Ein Kollege von mir ist Befürworter von Minimalschuhen und Barfußlaufen, ist aber von Beruf aus Biochemiker. Seine Definition eines Minimalschuhs mag sich von der meinen unterscheiden, weil es ihm mehr um die Wachstumsbedingungen von Bakterien und Pilzen geht und er Flipflops allein deshalb als minimal bezeichnen würde, weil sie offen sind. Die Moral von der Geschichte' ist, dass es immer auf den Blickwinkel ankommt. Bedenke daher bei deinen eigenen Recherchen immer, was du dir einerseits von Minimalschuhen versprichst und aus welchem Blickwinkel die Anleitung, die du befolgen willst, geschrieben ist.

Der Begriff *Minimalschuhwerk* (gängig sind auch »minimalistisches Schuhwerk« oder einfach »Barfußschuhe«), wie ich ihn gebrauche, bezeichnet Schuhwerk, das die Veränderung der natürlichen menschlichen Bewegungsweise minimiert. Diese Definition unterscheidet sich geringfügig von dem Begriff *minimal* in Bezug auf die Materialmenge, aus der ein Schuh besteht. Beispielsweise werden Flipflops häufig wegen ihrer geringen Masse als Minimalschuh angesehen. Aber dass Flipflops die Art zu gehen ändern (wie

in Teil 1 beschrieben), offenbart eine gründliche, ja sogar schon eine oberflächliche biomechanische Analyse (sprich: ein Blick auf die Füße beim Gehen in Flipflops). Minimale Schuhmasse ist daher nicht das beste Kriterium, um einen Schuh als »minimal« zu klassifizieren.

Schuhe werden üblicherweise in die Bauteile Boden (Sohle, Absatz) und Schaft (alles andere) unterteilt.

Minimalschuhe haben:

- eine Sohle, die so dünn und biegsam ist, dass der Fuß (und nicht nur das Fußgelenk) mit all seinen Geweben den Boden spüren und darauf mit Bewegung, Kräftigung, Anspannung, Entspannung etc. reagieren kann.

- einen neutralen Absatz oder fachsprachlich ausgedrückt »null Sprengung«, sodass alle Gelenke von einem neutralen Ausgangspunkt aus arbeiten und ihren gesamten Bewegungsspielraum nutzen können.
- einen Schaft, der den Schuh sicher am Fuß hält, sodass es nicht nötig ist, die Zehen oder die Vorderseite des Unterschenkels zu verkrampfen, um den Schuh beim Gehen nicht zu verlieren.
- eine geräumige Vorderkappe, die den Zehen erlaubt, sich so zu strecken und auszubreiten, wie es das Gehen, Wandern oder Klettern erfordert.

Minimalschuhe müssen nicht minimalistisch im Sinne von geringstmöglich sein, sie müssen nur den Fuß Fuß sein lassen und ihn vor Verletzungen durch den unnatürlichen Kleinmüll schützen, der in der modernen Welt herumliegt.

Schuhe formen den Menschen, der sie trägt – und zwar nicht zum Besseren. Aus diesem Grund interessiere ich mich für Schuhe. Ich habe mit verletzten Menschen zu tun, die seit Jahren (und für Tausende von Dollars) mit wenig bis gar keinem Ergebnis an Ganzkörperbeschwerden herumdoktern. Behindert durch das, was sie sich jeden Morgen über die Füße

### SCHUHKULTUR

Viele Eigenschaften moderner Schuhe, etwa der Absatz oder der enge Zehenraum, sind kulturellen Ursprungs – und der Mode unterworfen. Die Vorstellungen davon, wie Schuhe sein müssen und warum wir sie brauchen, sind ebenfalls kulturell geprägt und spiegeln die Idee der Überlegenheit bestimmter Kulturen oder Klassen wider. Oft wurden Menschen, die keine Schuhe trugen, als Wilde oder als Personen von niederem Stand angesehen – seien es Londoner Straßenkinder oder Ureinwohner der »Neuen Welt«. Unbeschuhtheit wurde mit Unzivilisiertheit gleichgesetzt und als etwas Primitives gesehen (wo wir doch alle bekanntlich Primaten sind).

In vielen Kulturen signalisierte man einst durch das Tragen von Schuhen die Distanz zwischen dem Schuhträger und den barfüßigen Klassen und Kulturen. So wurde auch blasse Haut als Zeichen des Drinnenbleibens geschätzt (gebräunte Haut verriet Arbeit unter freiem Himmel); so wurde der Einsatz von Ammen oder Milchpulver dem mütterlichen Stillen vorgezogen; so saß man lieber auf Stühlen als auf dem Lehmboden. Schuhe bedeuteten oft nicht nur Zivilisiertheit, sondern dass man zivilisierter war als andere.

streifen, um den ganzen Tag darin herumzutappen, suchen wohlmeinende Menschen bei Podologen, Chiropraktikern, Wirbelsäulenchirurgen und Podiatern nach Antworten auf die falsche Frage. Die Frage ist nicht: »Wie kriege ich das wieder hin?«, sondern: »Durch welche ständige Angewohnheit verursache ich das?«

Schuhe und die Art, wie man sie einsetzt, können das durch Bewegung generierte »Nährstoffspektrum« einschränken. In jedem Fuß befinden sich 33 Gelenke, und die Fußmuskulatur umfasst 25 Prozent aller Muskeln des Körpers. Die komplizierte Mechanik der Füße wirkt sich nicht nur naheliegenderweise auf Gangart und Fußgelenkstabilität aus, sondern beeinflusst auch die Balance des ganzen Körpers, die Nervenleitfähigkeit und die Durchblutung. Schuhwerk entscheidet über mehr als dein Aussehen – es grenzt deine gesundheitlichen Möglichkeiten ein. Die Schuhe, die du morgens für den Arbeitstag wählst, bilden die gläserne Decke für dein Wohlbefinden.

Ich habe bereits ein ganzes Buch über den menschlichen Fuß, Fußprobleme und die Wirkung von Schuhwerk geschrieben (*Every Woman's Guide to Foot Pain Relief: The New Science of Healthy Feet*, das sich eigentlich an alle Menschen richtet). Die häufigsten Fragen von Leserinnen zu den Schuhratschlägen und -empfehlungen lauten ungefähr so: »Ich verstehe schon, was du generell über Schuhe und Füße und Körperhaltung schreibst, aber ich habe Fußproblem XY, was muss ich denn in meinem speziellen Fall tun?« Unser verschreibungsfixiertes Gesundheitssystem macht uns glauben, wir alle bräuchten unterschiedliche Behandlungen für unsere individuellen Beschwerden – bei unseren Füßen könne das, was bei den meisten Füßen hilft, wegen unserer speziellen Probleme keinesfalls helfen. Wir kapieren nicht, dass all die unzähligen Symptome aus einem kulturellen Problem entspringen: Es gibt ein Grundbedürfnis nach Bewegung, das wir *alle* nicht erfüllen, und unser Körper reagiert auf

unterschiedliche Weise auf den gleichen Bewegungsmangel. Geben wir unserem Leben diese Bewegung zurück, gelangt der Körper wieder ins Gleichgewicht (in die Homöostase) und verliert seine so einzigartig erscheinenden Symptome.

Angenommen, dein täglicher Wasserkonsum liegt bei einem großen Glas. Irgendwann führt der Wassermangel zu Verstopfung, und du kaufst dir mein Buch *Heil dich selbst mit Wasser* (erfundener Buchtitel – ich bin keine Wasserexpertin) und überfliegst es auf der Suche nach einer Stelle, an der ich konkret etwas über Verstopfung schreibe und festlege, wie viel Wasser *du* trinken musst, um *dein* Problem zu lösen.

Aber angenommen, ich erläutere in der ersten Hälfte des Buches, wie Wasser wirkt und dass der menschliche Körper elf Gläser am Tag braucht, damit der Wasserhaushalt richtig funktioniert. Mit dieser Empfehlung habe ich jedem einzelnen Menschen genau gesagt, was er für seine Gesundheit tun muss. Um sie auf dich anzuwenden, musst du nur die Zahl der Gläser Wasser, die du bisher täglich getrunken hast (in diesem Fall eins) von der Zahl elf abziehen, und – ZACK – schon hast du deine persönliche Empfehlung (zehn Gläser Wasser mehr am Tag trinken). Muss ich denn hinschreiben: »Wer bereits täglich zwei Gläser trinkt, sollte noch neun mehr trinken« und: »Wer bereits täglich sieben Gläser trinkt, sollte noch vier mehr trinken«? Muss ich denn hinschreiben: »Wer Verstopfung hat, sollte täglich elf Gläser Wasser trinken; wer keine Verstopfung hat, sollte täglich elf Gläser Wasser trinken«?

Außerdem kann unsere individuelle Gesundheit nie und nimmer das Ergebnis eines einzigen Umstands sein. Nein, jeder von uns ist ein körperliches Knäuel aus Angewohnheiten, Umgebungen und Situationen. Das Wassertrinken ist nur ein Input. (Woraus folgt, dass Verstopfung nicht nur daher rührt, dass man nur ein Glas Wasser am Tag trinkt. Manche Menschen haben Verstopfung bei

einer Wasseraufnahme von anderthalb oder zwei Litern!) Man kann unmöglich ein Buch schreiben, das jeden einzelnen Menschen genau da abholt, wo er steht, ohne einen allgemeinen, die biologischen Grundlagen berücksichtigenden Rahmen zu setzen. Vielleicht ist dein Wasser ja verseucht – dann musst du nicht die Quantität ändern, sondern die Qualität. Auch hier behandelt mein ausgedachtes Buch nur die Grundlagen des Wassertrinkens, nicht jede einzelne Variable im Leben jedes einzelnen Lesers.

Wahrscheinlich kann ich mit dem Auswalzen dieser Metapher aufhören – du verstehst schon, oder? Durchblättere dieses Buch bitte nicht nach dem Abschnitt über Plantarfasziitis oder Hallux valgus. Das ganze Buch geht dich etwas an, alle meine Bücher gehen dich etwas an, weil du einen Körper hast und weil meine ganze Arbeit sich darum dreht, welche Bewegungen für die Gesundheit und das Gedeihen des menschlichen Körpers unerlässlich sind. Willst du wissen, welche Verhaltensweisen du ändern musst, welche Übungen du machen kannst und was du über die Funktionsweise deiner Füße lernen solltest? Dann musst du lesen, lernen und aktiv werden. Punkt.

Aber das ist noch nicht der Punkt, sorry. Bevor ich mit der Einleitung, die eigentlich nur der Anfang ist, aufhöre, muss ich eins noch loswerden: In vielerlei Hinsicht sind Schuhe etwas Wunderbares. Wohl schon seit Äonen tragen Menschen aus gutem Grund Fußbekleidung. Der Schutz vor Kälte ermöglichte uns, jenseits der ganzjährig angenehmen Klimazonen zu siedeln. Stichefeste Sohlen erlösten unseren Geist ein wenig vom ständigen Achten auf Verletzungsgefahren. Aber für jede Nutzung einer Technologie – ja, Schuhe sind eine Technologie – zahlen wir einen biologischen Preis. Für das Tragen von Schuhen zahlen wir diesen Preis nicht nur mit den Füßen, sondern mit dem ganzen Körper. Der Wechsel zu Minimalschuhen ist nicht nur wegen Fußproblemen empfehlenswert.

Unser Körper kann erst dann optimal funktionieren, wenn die Füße in Form sind, und dazu müssen wir damit aufhören, Aufgaben des Körpers an unbelebte Objekte zu delegieren. Der Wechsel zu Minimalschuhen ist ein Übergang zu einem stärkeren Körper, was wiederum einen großen Schritt (jetzt aber Schluss mit Wortspielen!) in Richtung ganzheitliche Gesundheit darstellt.