

# Free your feet

## Aus den Augen, aus dem Sinn – das haben Füße nicht verdient.

### Ein Plädoyer.

Sie bestehen aus 26 Knochen, 29 Muskeln, 31 Gelenken und 107 Sehnen und Bändern. Keine anderen Körperteile sind so sensibel und dabei so starken Belastungen ausgesetzt wie unsere Füße. Sie tragen unser komplettes Körpergewicht, federn Erschütterungen ab, gleichen Unebenheiten des Bodens aus und halten uns im Gleichgewicht. Doch in unserer Aufmerksamkeitskala stehen sie dort, wo man sie ohnehin am häufigsten antrifft: ganz unten.

Noch im 19. Jahrhundert glaubte man, es wäre das Gehirn gewesen, das durch seine spezifische Weiterentwicklung aus den Affen Menschen werden ließ. Heute weiß man, dass sich allem voran die Füße verändert haben – es bildete sich die große Zehe aus, Längs- und Quergewölbe sowie ein kräftigeres Fersenbein kamen hinzu. Es waren also unsere Füße, die unserer Evolution vorausliefen. Läufer ist das meist herzlich egal. Füße sind die knubbeligen Dinger, die man mit Hirschtalg einschmieren muss, damit sie keine Blasen werfen – und genug damit. Kaum jemand geht mit dem Bewusstsein auf die Strecke, dass seine Füße bei jedem Laufschrift eine Stoßwelle abfangen, die einem Erdbeben der Stärke 4 gleichkommt. „Moment mal“, sagt da der Läufer „ich trage Schuhe für 129 Euro – das kann man wohl als Zeichen der Aufmerksamkeit werten.“ Da mag etwas dran sein. Aber anzunehmen, Laufschuhe würden nur zum Wohl der Füße gekauft, wäre das selbe, als würde man behaupten, die neue GPS-Uhr diene der Pflege des Handgelenks.

### Kennen wir uns?

Es wäre allerdings unfair, ausschließlich Läufer für ihre Missachtung zu tadeln. Der Körperteil, der immerhin als einziger bis heute für eine Maßeinheit steht, ist nun einmal chronisch unterschätzt. Das beginnt schon bei der Namensgebung der Zehen. Da gibt es den, dessen Nagel nach dem Marathon bläulich anläuft, das ist der Große. Der, mit dem man im Dunkeln am Bettpfosten hängenbleibt, um danach eine schmerzerstarrte Flamingohaltung einzunehmen, das ist der Kleine. Nicht eben phantasievolle Namen, aber immerhin. Die anderen drei fristen dagegen ein völlig namenloses Dasein im tropischen Klima ihrer Schuhkemenate.

Dabei gibt es im Fuß Knochen mit so wohlklingenden Namen wie Sesambein, Kahnbein oder Würfelbein – aber außer Günther Jauch wird wohl nie jemand danach fragen. Wenn es nicht gerade um die eigenen Füße geht, wird es allerdings wieder interessant. „Der Fuß ist der Schlüssel zur Persönlichkeit“ sagt Shanti C. Wetzels, Therapeutin und Fußleserin.

„Ich brauche nur auf die Füße zu schauen, schon sehe ich, wen ich vor mir habe.“ Damit ist sie nicht allein.

Gerade Frauen achten im Sommer durchaus auf unbedeckte Füße – einer Umfrage unter Singles zufolge gilt für 43,5 % Fußpilz als Flirtkiller. Das alarmiert weniger als die Tatsache, dass es demnach 46,5 % egal ist, ob jemand seinen Füßen die Sporen gibt. Schuld an Infektionen, ermüdeten Muskulatur und Fehlbildungen, so sagen Ärzte, ist allerdings nicht der Fuß, sondern das, was ihn umgibt.

## **Die Schuhgefängenschaft**

Seit jeher wurde der Fußbekleidung besondere Bedeutung beigemessen – selten jedoch aus orthopädischen Gründen. Symbol des Reichtums waren Schnabelschuhe in überreicher Größe, dass man „auf großem Fuß“ lebte, wurde gern gezeigt. Umgekehrt sind die Lilienfüße chinesischer Frauen ein Zeichen von Unterwerfung, mit verstümmelten Füßen kann niemand weglafen. So ist es kein Zufall, dass bloße, nackte Füße heute ein Symbol für Freiheit und Ungezwungenheit sind. Ganz besonders gilt das für die Vertreter der Barfußlaufbewegung. Was in den USA mit Gruppierungen wie der „Society of Barefoot-living“ oder der „Dirty Sole Society“ ihren Anfang nahm, ist auch hierzulande auf dem Vormarsch. „Es gibt nichts Gesünderes als Barfußlaufen“, sagt der Nacktfüßler, und nach dem Studium der Fakten fällt es schwer, zu widersprechen.

## **Raus aus den Socken**

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt die Fußsohle als „zweites Herz“. Dem liegt die Annahme zu Grunde, dass hier alle Energiebahnen zusammenlaufen, die sich durch die Fußreflexzonen stimulieren lassen, wodurch Blockaden und Verspannungen gelöst werden können. Wer ohne Schuhe über Stock und Stein läuft, regt diese Zonen an. Die Durchblutung wird gefördert, die Muskulatur gekräftigt. Eine durchtrainierte Fußmuskulatur wirkt wie ein Stoßdämpfer, anders als man denken könnte, ist barfußlaufen also nicht schädlich für die Wirbelsäule. So erklärt sich, warum der Äthiopier Abebe Bikila 1960 bei seinem olympischen Barfußmarathon mit 2:15:16 eine neue Weltbestzeit aufstellen konnte. Auch andere afrikanische Läufer, wie die 17jährige Zola Budd erzielten Weltrekorde ganz ohne High-Tech-Sneakers. Vor Nachahmung sei allerdings gewarnt – europäische Stadtfüße können mit den von Kindesbeinen an trainierten und optimal angepassten Muskelwundern nicht mithalten. Man muss ja auch nicht unbedingt unbeschuhet Marathon laufen, oder mit den Füßen Geige spielen, wie das Altkomödiant Ingo Insterburg zuweilen tut. Eine weniger übungsintensive Alternative ist der Abstecher in einen der hübsch angelegten Barfußparks, die es in ganz Deutschland gibt.

Dort kann man seine Füße in Bildungsurlaub schicken, und sie (wieder) lernen lassen, wie sich Moos, Holz, Kiesel, Tannenzapfen oder Sägespäne anfühlen. Unter [www.barfusspark.info](http://www.barfusspark.info) gibt es die schönsten Adressen, darunter eine Anlage nahe der A7, die gestresste Autofahrerfüße endlich etwas anderes fühlen lässt als Gas und Bremse.

Ein durchschnittlicher Hobbyläufer tragt im Laufe seines Lebens etwa vier mal um die Erde.

Für solche Distanzen hätten unsere Füße eigentlich etwas mehr Respekt verdient. Achtung vor dem, was uns trägt, ist schließlich Achtung vor uns selbst. Oder um es mit dem passionierten Barfußläufer Wolfgang Gräbel zu sagen „Free your feet, and your mind will follow.“

© Heidi Schmitt, Frankfurt